

コミュニティガーデン 東京アネックス別館 プログラム予定表



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
			1	2	3	4	5	6
トレーニング	午前		ダンベル体操	リフレッシュストレッチ		ファイティングEX		
	午後		ひばり体操	ボール体操		いきいき体操		
カルチャー	午前		UVレジン	お花のプローチ	曼荼羅アート	ひまわりの切り絵	ちぎり絵	
	午後			★折り紙教室	ネイルサロン		歴史教室	
お料理教室	午後		あんかけそぼろ肉じゃが	定番！ジャーマンポテト	豚バラと里芋の うま塩煮	かぶのそぼろあんかけ	鶏胸肉とブロッコリーの オイスター炒め	
コミュニティ学園			国語	国語	国語	国語		
		7	8	9	10	11	12	13
トレーニング	午前	タオル体操		いきいき体操		ひばり体操		
	午後	ボール体操		ファイティングEX		ダンベル体操		
カルチャー	午前	フェルトボールのお花	貝殻の根付	アロマ芳香剤	★巾着袋作り	キャンディうちわ	毛糸のニワトリちゃん	
	午後			★折り紙教室		ハンドマッサージ		
お料理教室	午後	がんもの煮物	鶏肉とじゃが芋の バター醤油	鮭のバターホイル焼き	枝豆入り鶏つくね	豚とキャベツの もつ鍋風	ソーセージと卵の マヨ焼き	
コミュニティ学園		国語	音楽	理科	算数	体育		
		14	15	16	17	18	19	20
トレーニング	午前	リフレッシュストレッチ		ダンベル体操		ボール体操		
	午後	いきいき体操		ひばり体操		タオル体操		
カルチャー	午前	牛乳パックで ペン立て	絵画教室	絵手紙を描こう！	手拭いで作る あずま袋	ハーバリウム ボールペン	折り紙ストラップ	
	午後	ハンドマッサージ	縫わないポーチ	★折り紙教室	英会話教室	ヘアメイクサロン	ハンドマッサージ	
お料理教室	午後	簡単☆ハンバーグ	大根肉豆腐	白菜の炒め 牛肉のせ	鬼平風鶏すき鍋	焦がしソース焼きそば	長ネギの肉巻き	
コミュニティ学園		理科	社会	算数	社会	社会		
		21	22	23	24	25	26	27
トレーニング	午前	ファイティングEX		タオル体操		ひばり体操		
	午後	ひばり体操		いきいき体操		ファイティングEX		
カルチャー	午前	プラバンストラップ	うちわ作り	習字	アイロンビーズ	★ばね口ポーチ	ちりめん玉ストラップ	
	午後	歴史教室		★折り紙教室 ヘアメイクサロン	★ハンドマッサージ			
お料理教室	午後	手羽先と里芋の 酢醤油煮	オクラの味噌 バター肉巻き	美味しい♡生姜焼き	豚しゃぶサラダ	明太マヨの サンドウィッチ	ポークケチャップ	
コミュニティ学園		社会	家庭科	家庭科	保健体育	英語		
		28	29	30	31			
トレーニング	午前	いきいき体操		ボール体操		今月のお買い物ツアー 4日(金) ユニクロ西瑞江店 9日(水) スギ薬局江戸川瑞江店 22日(火) ユニクロ 江戸川一之江店 31日(木) フレッツ東瑞江店 		
	午後	ダンベル体操		リフレッシュストレッチ				
カルチャー	午前	流れ星ヘアクリップ	花かご飾り	クリアファイルデコ	くるみボタンの ストラップ			
	午後	ネイルサロン	ハンドマッサージ	★折り紙教室 ハンドマッサージ				
お料理教室	午後	ささみのチーズ春巻き	ほうれん草と豚肉の おかずサラダ	茹で豚ボン酢おろし	鶏と茄子の味噌炒め			
コミュニティ学園		音楽	算数	社会	理科			

- 都合により予定が変更になる場合がございます。
- 8/8(火) 出張理美容がございます。
散髪ご希望の方は事前に職員までお申し込みください。
- パン移動販売「Essen」来館日 8/10(木)、8/24(木)
- ★ボランティア講師

