

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		
トレーニング	午前	・都合により予定が変更になる場合がございます。 ・9/12(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 9/14(木)、9/28(木) ・★ボランティア講師				タオル体操				
	午後					ボール体操				
カルチャー	午前					パステルアート			毛糸のインコちゃん	
	午後					ネイルサロン				
お料理教室	午後					彩りマカロニサラダ			豚のダブル生姜焼き	
コミュニティ学園						国語				
		4	5	6	7	8	9	10		
トレーニング	午前	いきいき体操		ボール体操		ひばり体操				
	午後	ファイティングEX		リフレッシュストレッチ		ダンベル体操				
カルチャー	午前	押し花の フォトフレーム	名前置き	シマエナガの フラバン	つまみ細工	UVレジン	フェルトマスコット			
	午後	ヘアメイクサロン		貝殻の根付	英会話教室					
お料理教室	午後	ズッキーニと挽肉 サーモンのチーズ蒸し	茄子と鶏胸肉 香味ソース	水菜の豚しゃぶ巻き	ほくほく里芋味噌煮	鶏肉としめじの ホイル焼き	さっぱりズッキーニ の肉巻き			
コミュニティ学園		国語	国語	国語	国語	音楽				
		11	12	13	14	15	16	17		
トレーニング	午前	タオル体操		ファイティングEX		ボール体操				
	午後	リフレッシュストレッチ		タオル体操		いきいき体操				
カルチャー	午前	リボンストラップ	キャンディマグネット	★ばね口ポーチ	絵手紙を描こう	アイロンビーズ	ショルダーストラップ			
	午後	歴史教室		ハンドマッサージ			ハンドマッサージ			
お料理教室	午後	鶏肉のたらこマヨ焼き	ひじきの筑前煮風	豚肉の梅醤油かけ	夏野菜と鶏ひき肉の梅煮	出汁も水も使わない 肉じゃが	簡単☆豚バラと 山芋巻き			
コミュニティ学園		理科	算数	体育	理科	社会				
		18	19	20	21	22	23	24		
トレーニング	午前	ひばり体操		ダンベル体操		リフレッシュストレッチ				
	午後	ダンベル体操		いきいき体操		ファイティングEX				
カルチャー	午前	七色厄除け	秋桜の切り絵	ペーパークイリング	フラワーコースター	ハーバリウム ボールペン	ちぎり絵			
	午後		ハンドマッサージ		アロマストーン	縫わないポーチ	ヘアメイクサロン			
お料理教室	午後	手まり寿司	茄子のそぼろ炒め	鮭の味噌マヨ焼き	すぐできる! 白菜のクリーム煮	カニカマと白菜の グラタン	鶏ももネギ塩焼き			
コミュニティ学園		算数	社会	社会	社会	家庭科				
		25	26	27	28	29	30			
トレーニング	午前	いきいき体操		ボール体操		ひばり体操				
	午後	タオル体操		リフレッシュストレッチ		ダンベル体操				
カルチャー	午前	絵画教室	布製コースター	美文字	お月見の箱飾り	★保険証入れ	ロゼット			
	午後	ソックスデコ		ネイルサロン		ハンドマッサージ	歴史教室			
お料理教室	午後	豚肉と根菜の昆布煮	鮭のムニエル きのこソースかけ	豚肉とピーマンの おかか炒め	鶏手羽元と大根の 照り煮	厚揚げそぼろあんかけ	鮭の大葉チーズ焼き			
コミュニティ学園		保健体育	英語	算数	家庭科	理科				

今月のお買い物ツアー



9/9(土) スギ薬局 江戸川瑞江店
 9/15(金) フレッツ 東瑞江店
 9/18(月) コモディイダ 西瑞江店
 9/20(水) しまむら 江戸川区役所前店

