

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	
		<ul style="list-style-type: none"> 都合により予定が変更になる場合がございます。 10/10(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 10/12(木)、10/26(木) ★ボランティア講師 							1
		2	3	4	5	6	7	8	
トレーニング	午前	ファイティングEX		ボール体操		リフレッシュストレッチ			
	午後	タオル体操		いきいき体操		ダンベル体操			
カルチャー	午前	牛乳パックで和風小物入れ	名前置き	リボンバッグチャーム	フェルトでお花のブローチ	お花巾着	毛糸のペンギンちゃん		
	午後	ハンドマッサージ		フラワーペン		ネイルサロン	歴史教室		
お料理教室	午後	ピーマンの肉詰め	カブのそぼろあんかけ	鶏と茄子の味噌炒め	美味しい♡ガレットにんじん	手作りさつま揚げ	鮭のチーズ焼き		
コミュニティ学園		国語	国語	国語	国語	国語			
		9	10	11	12	13	14	15	
トレーニング	午前	ボール体操		ダンベル体操		いきいき体操			
	午後	ひばり体操		ファイティングEX		タオル体操			
カルチャー	午前	キャンディマグネット	ガーベラの切り紙	★巾着袋	折り紙番傘作り	パステルでハロウィンを描こう!	飛び出す!お花のサプライズカード		
	午後			ヘア・メイクサロン					
お料理教室	午後	じゃが芋&キャベツの挽肉味噌炒め	チキンとアボカドのチーズ焼き	鮭のムニエル ガーリックソース	豚バラとピーマンの春雨炒め	ちくわのチーズ肉巻き	豚バラと卵の炒りつけ		
コミュニティ学園		音楽	理科	算数	体育	理科			
		16	17	18	19	20	21	22	
トレーニング	午前	リフレッシュストレッチ		ひばり体操		ボール体操			
	午後	ダンベル体操		タオル体操		ファイティングEX			
カルチャー	午前	スウェード調キーホルダー	ちぎり絵	毛糸のボンボン	絵画教室	アイロンビーズ	プラバン・花		
	午後		ハンドマッサージ		英会話教室 ★ハンドマッサージ	ハンドマッサージ	ランプシェード		
お料理教室	午後	あっさり塩肉じゃが	豚肉と白菜の味噌バター	長ネギの肉巻き	ツナと青梗菜の塩とろみ炒め	鶏手羽元のBBQソース煮	豚と茄子の味噌チーズ炒め		
コミュニティ学園		社会	算数	社会	社会	音楽			
		23	24	25	26	27	28	29	
トレーニング	午前	タオル体操		ボール体操		ひばり体操			
	午後	いきいき体操		リフレッシュストレッチ		ダンベル体操			
カルチャー	午前	つまみ細工	くるみボタンマグネット	美文字	お名前キーホルダー	★巾着袋	アロマルームスプレー		
	午後		貝殻の根付	ハンドマッサージ		ハーバリウム	ヘア・メイクサロン		
お料理教室	午後	豚肉のニラ玉炒め	簡単トマト煮	豚肉ときのこの生姜醤油炒め	じゃが芋と豚バラのオイスターソース炒め	キャベツとさつま揚げの炒め物	ガーリックステーキトマトしょう油ソース		
コミュニティ学園		家庭科	保健体育	英語	算数	国語			
		30	31	今月のお買い物ツアー 10/3(火) ライフ 鹿骨店 10/5(木) フレッツ 東瑞江店 10/14(土) いなげや 江戸川春江店 10/18(水) マツモトキヨシ 西瑞江店 10/27(金) シャトレーゼ 瑞江店 10/30(月) ユニクロ 西瑞江店					
トレーニング	午前	ボール体操							
	午後	リフレッシュストレッチ							
カルチャー	午前	ポストカード	UVレジン						
	午後	ネイルサロン	ソックスデコ						
お料理教室	午後	黒ゴマひじきつくね	鮭の味噌マヨチーズ焼き						
コミュニティ学園		理科	家庭科						

