

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もございます。 11/14(火) 出張理美容がございました。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 11/9(木) ★ボランティア講師 		1	2	3	4	5
トレーニング	午前	リフレッシュストレッチ		タオル体操		ダンベル体操		
	午後	ボール体操		ひばり体操		ファイティングEX		
カルチャー	午前	木製クリップデコ	猫のしっぽフック	★巾着袋作り	つまみ細工	毛糸のパンダ	名前置き	
	午後		ハンドマッサージ	ヘア・メイクサロン		猫ソックスデコ		
お料理教室	午後	チキンときのこのカレーグラタン	イタリアン肉じゃが	すぐできる！白菜のクリーム煮	鶏肉とじゃが芋のバター醤油炒め	厚揚げとニラのキムチ炒め	鶏胸肉の和風タリアータ	
コミュニティ学園		国語	国語	音楽	算数	算数		
		6	7	8	9	10	11	12
トレーニング	午前	ボール体操		リフレッシュストレッチ		タオル体操		
	午後	いきいき体操		ダンベル体操		ひばり体操		
カルチャー	午前	ミニピンクッション	お花巾着	パステル曼荼羅アート	フェルトボールの花	アイロンピース	毛糸でアート	
	午後	歴史教室		★ハンドマッサージ	英会話教室		ハンドマッサージ	
お料理教室	午後	南瓜と挽肉のケチャ味噌チーズ焼き	茄子とピーマンの韓国風ピリ辛炒め	パプリカの花バーグ	きのこ豚肉の焼うどん	鶏胸肉と茄子のさっぱり炒め	キャベツとさつま揚げの炒め物	
コミュニティ学園		体育	理科	算数	社会	社会		
		13	14	15	16	17	18	19
トレーニング	午前	ボール体操		リフレッシュストレッチ		タオル体操		
	午後	いきいき体操		ダンベル体操		ひばり体操		
カルチャー	午前	絵画教室	フェルトでダリアのブローチ	習字	ちぎり絵	★巾着袋	刺繍リボンキーホルダー	
	午後	ハンドマッサージ		貝殻の根付		ネイルサロン		
お料理教室	午後	厚揚げの肉巻き	挽肉とカブのトマトクリームグラタン	茄子のそぼろ炒め	豚肉とパプリカの黒酢炒め	豚ニラもやしの中華風炒め	簡単オムキャベツ豚平焼き	
コミュニティ学園		社会	音楽	家庭科	英語	英語		
		20	21	22	23	24	25	26
トレーニング	午前	ボール体操		リフレッシュストレッチ		タオル体操		
	午後	いきいき体操		ダンベル体操		ひばり体操		
カルチャー	午前	ポイントアートの切り絵	タッセル	リボンリース	ロゼット	★巾着袋	刺繍リボンキーホルダー	
	午後	ヘア・メイクサロン	ネイルサロン	スプレーボトルホルダー		ネイルサロン		
お料理教室	午後	鶏手羽元と大根の照り煮	鶏ももが梅ソースとシソで絶品に！	パイナップルケーキ	美味しい♡つくね			
コミュニティ学園		理科	社会	保健体育	社会			
		27	28	29	30	今月のお買い物ツアー 11/6(月) いなげや 江戸川春江店 11/17(金) ライフ 鹿骨店 11/21(火) ファッションセンターしまむら 江戸川区役所前店 11/30(木) スギ薬局 江戸川瑞江店		
トレーニング	午前	ボール体操		リフレッシュストレッチ		タオル体操		
	午後	いきいき体操		ダンベル体操		ひばり体操		
カルチャー	午前	ミニピンクッション	お花巾着	パステル曼荼羅アート	フェルトボールの花	アイロンピース	毛糸でアート	
	午後	歴史教室		★ハンドマッサージ	英会話教室		ハンドマッサージ	
お料理教室	午後	南瓜と挽肉のケチャ味噌チーズ焼き	茄子とピーマンの韓国風ピリ辛炒め	パプリカの花バーグ	きのこ豚肉の焼うどん	鶏胸肉と茄子のさっぱり炒め	キャベツとさつま揚げの炒め物	
コミュニティ学園		体育	理科	算数	社会	社会		