

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 | 7 |
| トレーニング | 午前 | | おたのしみ♡ | | いきいき体操 | ダンベル体操 | | |
| | 午後 | | おたのしみ♡ | | タオル体操 | ひばり体操 | | |
| カルチャー | 午前 | | お正月遊び | | パステルで新春! 富士山を描こう | クラフトバンドコースター | 毛糸のだるま | |
| | 午後 | | | ネイルサロン | | | 歴史教室 | |
| お料理教室 | 午後 | | / | | ささみ海苔巻き | 鶏ももネギ塩焼き | 水菜の豚しゃぶ巻き 玉葱ポン酢たれ | |
| コミュニティ学園 | | | / | | 国語 | 国語 | / | |
| | | | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| トレーニング | 午前 | リフレッシュストレッチ | | ファイティングEX | | ボール体操 | | |
| | 午後 | ボール体操 | | ダンベル体操 | | いきいき体操 | | |
| カルチャー | 午前 | リボンバッグチャーム | プラバンストラップ | ハニー券ケース | 名前置き | ボックスアレンジメント | おしゃれ箱づくり | |
| | 午後 | ヘア・メイクサロン | | | | ハンドマッサージ | ハンドマッサージ | |
| お料理教室 | 午後 | ガーリック ジャーマンポテト | アスパラと豚肉の オイスター炒め | お月見つくね | チーズの肉巻き トマトソース | 鮭のチーズ焼き | 蓮根と鶏肉のソテー | |
| コミュニティ学園 | | 国語 | 国語 | 国語 | 音楽 | 算数 | / | |
| | | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| トレーニング | 午前 | ひばり体操 | | タオル体操 | | ファイティングEX | | |
| | 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 | リボンプレスレット | リボンレイストラップ | 写経 | ぬわぬわ巾着 | つまみ細工 | 雪だるまりース | |
| | 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 | 手袋デコ | | |
| お料理教室 | 午後 | オクラの肉巻き | トースターで作る 絞りパン | カニカマと白菜の グラタン | ツナと玉葱の にんにく醤油パスタ | 豚肉の磯辺焼き | 豚肉の生姜焼き | |
| コミュニティ学園 | | 算数 | 理科 | 音楽 | 理科 | 理科 | / | |
| | | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| トレーニング | 午前 | タオル体操 | | ひばり体操 | | リフレッシュストレッチ | | |
| | 午後 | いきいき体操 | | ファイティングEX | | ボール体操 | | |
| カルチャー | 午前 | 毛糸ボンボン ストラップ | 光の箱作り | 絵画教室 | あわじ結びストラップ | リボンキーホルダー | ちぎり絵 | |
| | 午後 | ハンドマッサージ | | | | ネイルサロン | ヘア・メイクサロン | |
| お料理教室 | 午後 | トマトと挽肉の チーズ煮込み | 豚肉とほうれん草の ソースうどん | 鶏肉とじゃが芋の バター醤油 | 豚バラうまだれ | 豚肉とアスパラの 卵マヨ炒め | ホットケーキ♡ | |
| コミュニティ学園 | | 社会 | 社会 | 社会 | 体育 | 家庭科 | / | |
| | | 29 | 30 | 31 | <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。 1/9(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 1/11(木) 1/25(木) ★ボランティア講師 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>今月のお買い物ツアー</p> <p>1/5(金) ユニクロ西瑞江店</p> <p>1/10(水) スギ薬局 江戸川瑞江店</p> <p>1/20(土) フレッツ東瑞江店</p> <p>1/23(火) ライフ本一色店</p> </div> | | | |
| トレーニング | 午前 | ダンベル体操 | | いきいき体操 | | | | |
| | 午後 | ひばり体操 | | タオル体操 | | | | |
| カルチャー | 午前 | アイロンビーズ | ポストカード | 節分飾り | | | | |
| | 午後 | | フェルトマスコット | ハンドマッサージ | | | | |
| お料理教室 | 午後 | カブのそぼろあんかけ | 厚揚げとニラの キムチ炒め | 豚ニラもやしの 中華風炒め | | | | |
| コミュニティ学園 | | 英語 | 算数 | 理科 | | | | |