

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	
トレーニング	午前	<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。 2/13(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 2/8(木) 2/22(木) ★ボランティア講師 			いきいき体操		ボール体操		
	午後				タオル体操		リフレッシュストレッチ		
カルチャー	午前				フェルトで作るローズ		毛糸の“おに”	手袋デコ	
	午後				英会話教室			歴史教室	
お料理教室	午後				豚肉と小松菜の中国風炒め		ベーコン・豆苗としめじの簡単炒め	豚こまとピーマンの焼き肉のたれマヨ炒め	
コミュニティ学園		国語		国語					
		5	6	7	8	9	10	11	
トレーニング	午前	ファイティングEX		ダンベル体操		いきいき体操			
	午後	タオル体操		ひばり体操		ファイティングEX			
カルチャー	午前	つまみ細工	クラフトバンドブックマーク	梅の置き飾り	ちぎり絵	キャンディマグネット	ハーバリウムボールペン		
	午後	ヘア・メイクサロン	ハンドマッサージ	三つ編みショルダー	★ハンドマッサージ	ネイルサロン			
お料理教室	午後	鶏肉とサツマイモの甘辛がらめ	豚こまピーマンのスタミナ炒め	白菜・人参と豚バラの中華とろみ炒め	ささみとキャベツの味噌炒め	ピーマンと茄子の簡単味噌炒め	キャベツと鶏むね肉炒めレモンバターソース		
コミュニティ学園		国語	国語	国語	音楽	算数			
		12	13	14	15	16	17	18	
トレーニング	午前	ボール体操		ファイティングEX		ダンベル体操			
	午後	リフレッシュストレッチ		タオル体操		ひばり体操			
カルチャー	午前	絵画教室	水引ストラップ	★ばね口ポーチ	リボンフラワーリース	スウェード調キーホルダー	名前置き		
	午後	ハンドマッサージ		ネイルサロン			ハンドマッサージ		
お料理教室	午後	豚バラと白菜のとろとろ煮	鶏団子とカブの梅煮	豚と白菜のオイスター炒め	鶏もも肉とズッキーニのトマト煮	竹輪とチーズの豚肉巻き	豚こまとポテトのバター醤油おほか		
コミュニティ学園		算数	理科	音楽	理科	理科			
		19	20	21	22	23	24	25	
トレーニング	午前	いきいき体操		ダンベル体操		リフレッシュストレッチ			
	午後	ファイティングEX		ひばり体操		ボール体操			
カルチャー	午前	ひな祭りリース	さくらんぼブローチ	アイロンビーズ	お花クリップ	★ばね口ポーチ	レジンキーホルダー		
	午後	歴史教室				ハンドマッサージ			
お料理教室	午後	彩り肉巻き	蕪のそぼろあんかけ	じゃが芋と豚バラのオイスターソース炒め	ジャーマンポテト	鶏肉とブロッコリーのオイスター炒め	椎茸・ピーマン・豚バラの甘辛炒め		
コミュニティ学園		社会	社会	社会	体育	家庭科			
		26	27	28	29	<p>今月のお買い物ツアー </p> <p>2/2(金) ファッションセンターしまむら 江戸川区役所前店</p> <p>2/10(土) コモディイイダ 西瑞江店</p> <p>2/15(木) スギ薬局 江戸川瑞江店</p> <p>2/20(火) フレッツ 東瑞江店</p> <p>2/26(月) いなげや 春江店</p>			
トレーニング	午前	ひばり体操		ボール体操					
	午後	タオル体操		いきいき体操					
カルチャー	午前	しじみのストラップ	ひな祭り飾り	お花のブローチ	ポストカード				
	午後			ハンドマッサージ	ヘア・メイクサロン				
お料理教室	午後	青梗菜と蕪のクリーム煮	カニカマと白菜のグラタン	茄子のそぼろ炒め	大根肉豆腐				
コミュニティ学園		英語	算数	保健体育	理科				