# 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 | 今月のお買い物ツアー | | | | ボール体操 | | |
| | 午後 | 3/1（金）ファッションセンターしまむら 江戸川区役所前店 | | | | リフレッシュストレッチ | | |
| カルチャー | 午前 | 3/6（水）スギ薬局　江戸川瑞江店 | | | | 小さいコサージュ | 梅の置き飾り | |
| | 午後 | 3/18（月）シャトレーゼ　瑞江店 | | | | | ハンドマッサージ | |
| お料理教室 | 午後 | 3/21（木）ライフ　鹿骨店 | | | | 豚こまとピーマンの焼肉たれマヨ炒め | ニラと卵で簡単チヂミ | |
| コミュニティ学園 | | 3/30（土）フレッツ　東瑞江店 | | | | 国語 | | |
| | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| トレーニング | 午前 | ひばり体操 | | リフレッシュストレッチ | | ファイティングEX | | |
| | 午後 | いきいき体操 | | ダンベル体操 | | タオル体操 | | |
| カルチャー | 午前 | 絵画教室 | 靴下デコ | クラフトバンド ブックマーク | アイロンビーズ | フラワーコースター | おしゃれ箱作り | |
| | 午後 | ヘア・メイクサロン | | | | ネイルサロン | 歴史教室 | |
| お料理教室 | 午後 | 鶏肉と茄子の南蛮煮 | 簡単！美味♡ハンバーグ | 豆腐と卵のグラタン | 豚肉の梅生姜焼き | エリンギ小松菜のウスターソース炒め | 鶏と長芋の梅しそ炒め | |
| 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 | ダンベル体操 | | タオル体操 | | ひばり体操 | | |
| | 午後 | リフレッシュストレッチ | | ファイティングEX | | ボール体操 | | |
| カルチャー | 午前 | レジンキーホルダー | つまみ細工 | ★巾着袋 | 毛糸でハートチャーム | ガラスドームフラワー | ちぎり絵 | |
| | 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 | じゃが芋と豚バラのオイスターソース炒め | やわらか鶏とピーマンのチリ炒め | 簡単なピーマンの肉詰め | 早い！和風ソーセージ | 鶏肉としめじのホイル焼き | ご飯がすすむ甘辛炒め | |
| コミュニティ学園 | | 算数 | 算数 | 理科 | 音楽 | 理科 | | |
| | | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| トレーニング | 午前 | ファイティングEX | | いきいき体操 | | タオル体操 | | |
| | 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 | プラバン桜 | ポストカード | 書道 | ★巾着袋 | 光る本 | フェルトバック | |
| | 午後 | | リングリング ブレスレット | ハンドマッサージ | | ハンドマッサージ | | |
| お料理教室 | 午後 | 厚揚げのそぼろあんかけ | 彩りマカロニサラダ | 揚げ茄子と豚肉の味噌炒め | 豚肉とピーマンのサッと炒め | オクラの味噌バター肉巻き | 豚バラと山芋巻き | |
| コミュニティ学園 | | 社会 | 社会 | 社会 | 社会 | 体育 | | |
| | | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| トレーニング | 午前 | リフレッシュストレッチ | | いきいき体操 | | タオル体操 | | |
| | 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 | 布リース | パステルアート | コルクの置物 | トレーペイント | 小豆のホットパック | 毛糸のペンギン | |
| | 午後 | 歴史教室 | ハンドマッサージ | 貝殻の根付 | | ヘア・メイクサロン | | |
| お料理教室 | 午後 | ソーセージと卵のマヨ焼き | 大根肉豆腐 | 手羽元と里芋の酢醤油煮 | 蕪のそぼろあんかけ | 豚しゃぶサラダ | 美しい♡生姜焼き | |
| コミュニティ学園 | | 家庭科 | 英語 | 算数 | 保健体育 | 社会 | | |

- 都合により予定が変更になる場合もございます。
- 3/13(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　　3/14（木）3/28（木）
- ★ボランティア講師