

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	リフレッシュストレッチ		いきいき体操		ファイティングエクササイズ	
	午後	ボール体操		ダンベル体操		セラバンド体操	
カルチャー	午前	つまみ細工	ブラバン ストラップ	貝殻の フォトフレーム	風鈴づくり	ちぎり絵	キャンディうちわ
	午後	ハンドマッサージ					歴史教室
お料理教室	午後	海老ニラ焼きそば	豚しゃぶサラダ	鶏肉ときのこの レモン煮	なすと豚ひき肉の ポロネーゼパンネ	海老とアスパラの ピリ辛炒め	ポークチャップ
コミュニティ学園	国語	国語	国語	国語	国語		
	8	9	10	11	12	13	14
トレーニング	午前	タオル体操		セラバンド体操		ボール体操	
	午後	ひばり体操		ファイティングエクササイズ		リフレッシュストレッチ	
カルチャー	午前	クラフトバンド コースター	アイロンビーズ	折り紙小物入れ	コルクの置物	ハーブの香り袋	★巾着袋
	午後			ヘアメイクサロン	ハンドマッサージ	ネイルサロン	
お料理教室	午後	ツナとキャベツの カレー煮	鶏つくねの 紫蘇風味焼き	豆腐ハンバーグ	アスパラと豚肉の オイスター炒め	白身魚の ガーリックソテー	豚ひき肉と茄子の 四川風炒め
コミュニティ学園	音楽	算数	算数	理科	理科		
	15	16	17	18	19	20	21
トレーニング	午前	ダンベル体操		リフレッシュストレッチ		ひばり体操	
	午後	いきいき体操		ボール体操		タオル体操	
カルチャー	午前	リボンリング プレスレット	ビーズストラップ	布リース	タッセル作り	パールプレスレット	レジンキーホルダー
	午後	歴史教室	ネイルサロン		歴史教室	ハンドマッサージ	
お料理教室	午後	ピーマンの肉詰め	ささみ海苔巻き	回鍋肉	ツナと青梗菜の とろみ炒め	豚肉のマヨネーズ焼き	豚こま肉ときのこの 梅バター炒め
コミュニティ学園	社会	社会	社会	社会	家庭科		
	22	23	24	25	26	27	28
トレーニング	午前	ファイティングエクササイズ		タオル体操		いきいき体操	
	午後	セラバンド体操		ひばり体操		ダンベル体操	
カルチャー	午前	フラワークリップ	絵画教室	★巾着袋	うちわ サンキャッチャー	刺繍ブローチ	パステルアート
	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			ハンドマッサージ
お料理教室	午後	鶏肉の山椒ステーキ	梅しそ豚巻き	きのこ豚肉の 焼うどん	鮭のホイル焼き	豚肉の生姜焼き	オクラの 味噌バター肉巻き
コミュニティ学園	英語	体育	音楽	保健体育	体育		
	29	30	31				
トレーニング	午前	ボール体操		セラバンド体操		<ul style="list-style-type: none"> 出張理美容…7/9(火) 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」…7/11(木)・7/25(木) ★印…ボランティア講師 	
	午後	リフレッシュストレッチ		ファイティング エクササイズ			
カルチャー	午前	うちわ作り	フェルトで バラのストラップ	書道			
	午後						
お料理教室	午後	細切りじゃが芋の 香り炒め	鶏肉の ごま風味炒め	ツナと玉葱の にんにく醤油パスタ			
コミュニティ学園	国語	理科	社会	※都合により予定が変更になる場合がございます。			

今月のおでかけツアー

7/29(月) 7/30(火) 7/31(水)

どこへお出かけするのか??
発表(7月上旬予定)をお楽しみに♡

今月のお買い物ツアー

7/4(木) スギ薬局 江戸川瑞江店
7/8(月) コモディイダ 西瑞江店
7/17(水) ユニクロ 西瑞江店
7/26(金) ワッツ 東瑞江店