

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	今月のお買い物ツアー 8/1(木)ワッツ 東瑞江店 8/5(月)いなげや 江戸川春江店 8/17(土)シャトレゼ 瑞江店 8/20(火)ユニクロ 西瑞江店 8/30(金)スギ薬局 江戸川瑞江店 ※参加ご希望の方は事前に職員までお申し込み下さい。			セラバンド体操		ボール体操		
	午後				ファイティングエクササイズ		ひばり体操		
カルチャー	午前				ハニー券ケース		アルコールスプレー入れ	キャンディうちわ	
	午後						ハンドマッサージ		
お料理教室	午後				鶏肉の香りパン粉焼き		海老とアスパラのピリ辛炒め	豚肉の生姜焼き	
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	いきいき体操		ダンベル体操		ファイティングエクササイズ			
	午後	タオル体操		リフレッシュストレッチ		セラバンド体操			
カルチャー	午前	ちぎり絵	木製クリップデコ	ビーズボールのヘアゴム	パステルアート	ポストカード	巾着袋		
	午後		ハンドマッサージ			ネイルサロン	歴史教室		
お料理教室	午後	鶏肉と夏野菜のカレー炒め	海老ニラ焼きそば	鶏肉ときのこのレモン煮	鮭のホイル焼き	オクラのみそバター肉焼き	豚肉と夏野菜のつゆ炒め		
コミュニティ学園		国語	国語	国語	算数	算数			
		12	13	14	15	16	17	18	
トレーニング	午前	ひばり体操		タオル体操		リフレッシュストレッチ			
	午後	お楽しみ体操		いきいき体操		ダンベル体操			
カルチャー	午前	プルメリアストラップ	うちわ作り	ビーズストラップ	スエード調キーホルダー	きらきらレジン	刺繍リボン巾着		
	午後	ヘアメイクサロン			歴史教室				
お料理教室	午後	じゃが芋と鶏肉の韓国風炒め	鶏手羽元の黒酢煮	豆腐ハンバーグ	回鍋肉	豚肉のマヨネーズ焼き	白身魚のガーリックソテー		
コミュニティ学園		理科	音楽	理科	社会	社会			
		19	20	21	22	23	24	25	
トレーニング	午前	ボール体操		お楽しみ体操		いきいき体操			
	午後	ファイティングエクササイズ		ひばり体操		タオル体操			
カルチャー	午前	ブラバンストラップ	絵画教室	アイロンビーズ	レジンキーホルダー	貝殻のフォトフレーム	お部屋のポプリ		
	午後	歴史教室		ハンドマッサージ					
お料理教室	午後	ツナと青梗菜のとろみ炒め	なすと豚ひき肉のポロネーゼパンネ	豚肉ときゅうりの山椒みそ炒め	ピーマンの肉詰め	ポークチャップ	ジャーマンポテト		
コミュニティ学園		英語	社会	社会	音楽	保健体育			
		26	27	28	29	30	31		
トレーニング	午前	セラバンド体操		ファイティングエクササイズ		ひばり体操			
	午後	リフレッシュストレッチ		ボール体操		お楽しみ体操			
カルチャー	午前	つまみ細工	小さいコサージュのストラップ	書道	巾着袋	リボンバックチャーム	十五夜飾り		
	午後	ハンドマッサージ	壁掛けインテリア	ヘアメイクサロン	ネイルサロン				
お料理教室	午後	細切りじゃが芋の香り炒め	簡単ハンバーグ	鶏つくねのしそ風味焼き	豚しゃぶサラダ	豚ひき肉と茄子の四川風炒め	豚こま肉ときのこの梅バター炒め		
コミュニティ学園		家庭科	体育	国語	体育	理科			

夏祭り

- 8/13(火) 出張理美容
散髪ご希望の方は事前に職員までお申し込みください。
- 8/8(木)・8/22(木) パン移動販売「Essen」
- 8/25(日) 夏祭り
詳細は別途発表いたします。お楽しみに♪

