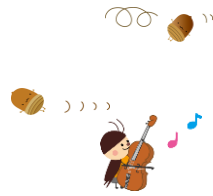


コミュニティガーデン 東京アネックス別館 プログラム予定表



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
		2	3	4	5	6	7	8
トレーニング	午前	リフレッシュストレッチ		スレンダーエクササイズ		ボール体操		
	午後	タオル体操		ダンベル体操		ファイティングエクササイズ		
カルチャー	午前	クラフトバンド ブックマーク	くるみボタン ストラップ	巾着袋	レジンキーホルダー	ポストカード	ブラバンストラップ	
	午後		ランタンデコ	ネイルサロン	ハンドマッサージ	パステル曼荼羅 アート		
お料理教室	午後	鶏手羽元と 大根の照り煮	回鍋肉	とんべい焼き	厚揚げと糸コンの ピリ辛炒め	ジャーマンポテト	豚肉の マヨネーズ焼き	
コミュニティ学園		国語	国語	国語	国語	国語		
		9	10	11	12	13	14	15
トレーニング	午前	ひばり体操		タオル体操		ダンベル体操		
	午後	セラバンド体操		いきいき体操		リフレッシュストレッチ		
カルチャー	午前	ちぎり絵	お花クリップ	木製クリップデコ	アイロンビーズ	砂時計デコ	和紙で秋の モチーフランプ	
	午後	ハンドマッサージ		ハンドマッサージ			歴史教室	
お料理教室	午後	豚肉ときのこの 味噌バター焼き	ささみ海苔巻き	ピーマンの肉詰め	マーボー茄子	豚こまときのこの 梅バター炒め	ポークチャップ	
コミュニティ学園		音楽	算数	算数	算数	音楽		
		16	17	18	19	20	21	22
トレーニング	午前	スレンダーエクササイズ		セラバンド体操		いきいき体操		
	午後	ボール体操		ファイティングエクササイズ		スレンダーエクササイズ		
カルチャー	午前	フラワークリップ	絵画教室	書道	貝殻の根付け	リボンレイ ストラップ	モールアート	
	午後	ヘアメイクサロン		コサージュ ストラップ	歴史教室	ネイルサロン	ハンドマッサージ	
お料理教室	午後	鮭の味噌 マヨネーズ焼き	じゃが芋と鶏肉の 韓国風炒め	海老ニラ焼きそば	豆腐ハンバーグ	豚肉とえのきの ピリ辛炒め	じゃが芋と豚バラの オイスター炒め	
コミュニティ学園		理科	理科	社会	社会	家庭科		
		23	24	25	26	27	28	29
トレーニング	午前	ファイティングエクササイズ		ボール体操		タオル体操		
	午後	ダンベル体操		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	きぎょう壁飾り	ドレスキーホルダー	つまみ細工	コルクの置物	巾着袋	花巾着づくり	
	午後	歴史教室	ハンドマッサージ			ハンドマッサージ	ヘアメイクサロン	
お料理教室	午後	細切りじゃが芋の 香り炒め	鯖の塩焼 ねぎポン酢かけ	焼うどん ～ソース風味～	なすと鶏胸肉の 香味ソース	白身魚の ガーリックソテー	豚肉の生姜焼き	
コミュニティ学園		社会	体育	英語	国語	保健体育		
		30						
トレーニング	午前	いきいき体操	<u>今月のお買い物ツアー</u>		<u>今月のお出かけツアー</u>			
	午後	セラバンド体操	9/13(金) シャトレゼ瑞江店		『ドトール珈琲農園 江戸川店』			に行こう!
カルチャー	午前	フルメリア ストラップ	9/17(火) スギ薬局 江戸川瑞江店		9/26(木)・27(金)・28日(土) 13時半頃～			
	午後		9/25(水) ワッツ 東瑞江店		9/30(月) ユニクロ 西瑞江店			
お料理教室	午後	豚しゃぶサラダ	※参加ご希望の方は事前に職員までお申し込みください					
コミュニティ学園		社会						
		<ul style="list-style-type: none"> 9/10(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。 9/12(木)・26(木) パン移動販売「Essen」 <p>※都合により予定が変更になる場合もございます。</p>						