

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	
トレーニング	午前	<u>今月のお買い物ツアー</u>			<u>今月のおでかけツアー</u>		ひばり体操		
	午後	2/4(火) 忠三櫻本舗 2/15(土) シャトレーゼ瑞江店 2/20(木) スギ薬局江戸川瑞江店 2/28(金) コモディイダ西瑞江店			2/25(火) 2/26(水) 2/28(金)		ファイティング エクササイズ		
カルチャー	午前				行先は後日発表! お楽しみに☆彡		手袋デコ・歴史教室		
	午後	<u>パン移動販売～エッセン～</u> 2/13(木)・27(木)			パン移動販売～エッセン～		じゃが芋たらこ和え		
お料理教室	午後								
コミュニティ学園									
		3	4	5	6	7	8		9
トレーニング	午前	いきいき体操		ダンベル体操		スレンダーエクササイズ			
	午後	ボール体操		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	書道教室	アイロンピース	アロマワックスパー	フェルトでお花ストラップ		巾着袋・ハンドマッサージ		
	午後	ハンドマッサージ	ハンドマッサージ	ヘアメイクサロン		端切れてキーホルダー			
お料理教室	午後	豚こまときのこの梅バター炒め	大根肉豆腐	ブロッコリーとウィンナーのバター炒め	じゃが芋のそぼろあん	チーズオムレツ	鶏ももネギ塩焼き		
コミュニティ学園		音楽	美術	家庭科	体育	保健体育			
		10	11	12	13	14	15	16	
トレーニング	午前	タオル体操		ファイティングエクササイズ		ボール体操			
	午後	ズンドコ体操		ひばり体操		いきいき体操			
カルチャー	午前	ロリポップキーホルダー	ポストカード	フェルトコサージュ	牛乳パックでトレイ	ちりめんストラップ	あずま袋づくり		
	午後	ちりめんストラップ	あずま袋づくり	フェルトマスコット	ハンドマッサージ				
お料理教室	午後	がんもの煮物	鶏肉とじゃが芋のバター醤油	ジャーマンポテト	美味しいつくね	豚バラとニラの卵炒め	ホットケーキ		
コミュニティ学園		社会	社会	社会	英語	音楽			
		17	18	19	20	21	22		23
トレーニング	午前	リフレッシュストレッチ		セラバンド体操		ズンドコ体操			
	午後	ダンベル体操		スレンダーエクササイズ		タオル体操			
カルチャー	午前	つまみ細工	絵画教室	リボンレイストラップ	毛糸のプローチ	巾着袋・ハンドマッサージ	ちぎり絵・ヘアメイクサロン		
	午後	歴史教室	ネイルサロン	ハンドマッサージ	ちりめんストラップ				
お料理教室	午後	茄子と豚ひき肉のポロネーゼペンネ	鶏肉と冬野菜のトマト煮	ふわサクはんぺんチーズフライ	茄子とツナのピリ辛味噌炒め	ささみ海苔巻	ポテトきんぴら		
コミュニティ学園		算数	算数	理科	理科	理科			
		24	25	26	27	28			
トレーニング	午前	スレンダーエクササイズ		タオル体操		ダンベル体操			
	午後	セラバンド体操		ズンドコ体操		リフレッシュストレッチ			
カルチャー	午前	ウッドリンクキーホルダー	貝殻の根付け	簡単!フェルトでバラ	ファイルデコ	モールドアート	出張理美容 2/11(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。 		
	午後	ピースキーホルダー	モールドアート						
お料理教室	午後	おろしハンバーグ	豚肉のピリ辛豆乳肉じゃが	麻婆茄子	焼うどん～ソース風味～	水菜の豚しゃぶ巻き～玉葱ポン酢たれ～			
コミュニティ学園		国語	国語	国語	国語	国語			