

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>今月のお出かけツアー</u>		ダンベル体操
	午後							リフレッシュストレッチ
カルチャー	午前	3/3(月) 忠三櫻本舗				『お楽しみツアー』		
	午後	3/12(水) シャトレゼ瑞江店				3/17(月)・20(木) 13時半頃～		きらきらレジン歴史教室
お料理教室	午後	3/18(火) 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		オクラの肉巻き
コミュニティ学園		3/29(土) コモディイダ西瑞江店				お申し込みください		
		3	4	5	6	7	8	9
トレーニング	午前	ズンドコ体操		セラバンド体操		いきいき体操		
	午後	タオル体操		スレンダーエクササイズ		ボール体操		
カルチャー	午前	綿棒フラワー	絵画教室	書道	タオルマフラー			
	午後				ハンドマッサージ	巾着袋 ネイルサロン		
お料理教室	午後	照り焼き チキンマスタード	鶏肉のバジル炒め	ピーマンの肉詰め	鶏肉とじゃが芋の バター醤油	ポテトきんぴら	ロリポップ キーホルダー	
コミュニティ学園		国語	国語	国語	国語	国語		
		10	11	12	13	14	15	16
トレーニング	午前	ファイティングエクササイズ		リフレッシュストレッチ		スレンダーエクササイズ		
	午後	ひばり体操		タオル体操		ズンドコ体操		
カルチャー	午前	くるみボタン ストラップ	お花のフローチ	帽子キーホルダー	ガラススタイル コースター	フェルト マスコット		
	午後						ポストカード ハンドマッサージ	
お料理教室	午後	麻婆茄子	豚肉とパプリカの 黒酢炒め	お月見つくね	大根肉豆腐	細切りじゃが芋の 香り炒め	チーズオムレツ	
コミュニティ学園		理科	理科	算数	社会	算数		
		17	18	19	20	21	22	23
トレーニング	午前	いきいき体操		ボール体操		ファイティングエクササイズ		
	午後	ダンベル体操		ひばり体操		セラバンド体操		
カルチャー	午前	ちぎり絵	アイロンビーズ	巾着袋	トレーペイント			
	午後					アロマワックスバー ハンドマッサージ	フラワーボックス	
お料理教室	午後	ジャーマンポテト	しらすのチヂミ	蕪のそぼろあんか け	大葉とチーズの はんぺんフライ	ポークチャップ	ブロッコリーと ウィンナーのバター炒め	
コミュニティ学園		音楽	英語	社会	社会	社会		
		24	25	26	27	28	29	30
トレーニング	午前	スレンダーエクササイズ		ズンドコ体操		タオル体操		
	午後	ボール体操		いきいき体操		お楽しみ体操		
カルチャー	午前	モールアート	お花でコサージュ	つまみ細工	毛糸ボンボン			
	午後	歴史教室	ハンドマッサージ	ハンドマッサージ		花巾着	バック刺繍	
お料理教室	午後	ツナと玉葱の 大粒醤油パスタ	生姜焼きサンド	ミートボール	豚肉とキャベツの 中華風炒め	ささみ チーズ春巻き	豚しゃぶサラダ	
コミュニティ学園		美術	体育	音楽	保健体育	家庭科		
		31						
トレーニング	午前	お楽しみ体操						
	午後	リフレッシュ ストレッチ						
カルチャー	午前	くるみボタン マグネット						
	午後	小物ケース						
お料理教室	午後	鶏と茄子の 味噌炒め						
コミュニティ学園		算数						
		<p>・3/11(火) 出張理美容</p> <p>・3/13(木)・27(木) パン移動販売「Essen」</p> <p>※散髪ご希望の方は事前に職員までお申し込みください</p>						

