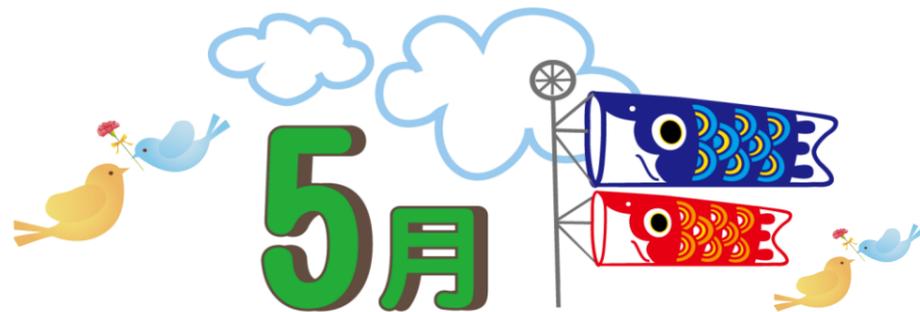


# コミュニティガーデン 東京アネックス別館 プログラム予定表



		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	<b>今月のお買い物ツアー</b>			レッグアップ エクササイズ	セラバンド体操		
	午後	5/1(木)ワッツ 東瑞江店 5/5(月)コモディイダ 西瑞江店			ダンベル体操	ズンドコ体操		
カルチャー	午前	5/14(水)ユニクロ 西瑞江店 5/20(火)スギ薬局 江戸川瑞江店			ペーパークイリング			
	午後	5/30(金)シャトレゼ 瑞江店				お花クリップ	フェルトボール ひよこ	
お料理教室		<b>今月のお出かけツアー</b> 5/26(月)・29日(木) 江戸川区立行船公園			蓮根のはさみ焼き	ブロッコリーとウインナー のバター炒め	鶏ももネギ塩焼き	
コミュニティ学園					ご希望の方は事前に職員まで お申し込みください。			国語
		5	6	7	8	9	10	11
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		ひばり体操		
	午後	ボール体操		スレンダーエクササイズ		いきいき体操		
カルチャー	午前	カーネーションで 花かご	絵画教室	帽子キーホルダー	モールアート			
	午後	ヘアメイクサロン	ハンドマッサージ			ちぎり絵	アイロンビーズ 歴史教室	
お料理教室		しらすのチヂミ	回鍋肉	茄子の肉味噌煮	焼うどんソース風味	きのこ明太子の 焼うどん	豚しゃぶサラダ	
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	リフレッシュストレッチ		ズンドコ体操		ダンベル体操		
	午後	タオル体操		セラバンド体操		レッグアップエクササイズ		
カルチャー	午前	くるみボタン マグネット	紙皿リメイク	書道	ミニジュートバック			
	午後				ネイルサロン	きらきらレジン ハンドマッサージ	巾着袋	
お料理教室		豆腐ハンバーグ	キャベツ山盛り お好み焼き	豚肉とじゃがいもの ケチャップソテー	そばろ肉じゃが	ささみ海苔巻き	オクラの肉巻き	
コミュニティ学園		音楽	理科	理科	理科	家庭科		
		19	20	21	22	23	24	25
トレーニング	午前	スレンダーエクササイズ		ボール体操		タオル体操		
	午後	セラバンド体操		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	きらきら フラワーブローチ	和柄リボンの髪飾り	ペン立て	貝殻の根付け			
	午後	歴史教室			懐メロ歌謡ショー 13:30~14:15	トレーペイント	簡単クラフト【バラ】 ハンドマッサージ	
お料理教室		大根と豚肉の味噌煮	チーズハンバーグ	美味しいつくね	鶏と茄子の味噌炒め	ポテト金平	じゃが芋たらこ和え	
コミュニティ学園		社会	社会	社会	英語	音楽		
		26	27	28	29	30	31	
トレーニング	午前	ひばり体操		リフレッシュストレッチ		ファイティングエクササイズ		
	午後	ダンベル体操		いきいき体操		ボール体操		
カルチャー	午前	つまみ細工	ポストカード	巾着袋	ガラススタイル コースター			
	午後			ハンドマッサージ		ちりめん キーホルダー	コラージュ文字	
お料理教室		鶏肉と青梗菜の 塩炒め	大根肉豆腐	ジャーマンポテト	キムチはさみカツ	オクラとなめこの 冷しゃぶサラダ	ホットケーキ	
コミュニティ学園		美術	体育	国語	算数	保健体育		