

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	ズンドコ体操		セラバンド体操		リフレッシュストレッチ		
	午後	ボール体操		ファイティングエクササイズ		タオル体操		
カルチャー	午前	お花で花かご	くるみボタンストラップ	パールプレスレット	コルクの置き物	トレーペイント	絵画教室	
	午後		ハンドマッサージ	貝殻の根付け		ハンドマッサージ	歴史教室	
お料理教室	午後	豚こまときのこの梅バター炒め	フロッコリーとウィンナーのバター炒め	ジャガイモのそぼろあん	大根肉豆腐	チーズオムレツ	ささみ海苔巻	
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	いきいき体操		スレンダーエクササイズ		ダンベル体操		
	午後	ひばり体操		レッグアップエクササイズ		ズンドコ体操		
カルチャー	午前	つまみ細工	モールアート	書道教室	コースター			
	午後	きらきらフラワー		ハンドマッサージ		カードケース作り	巾着袋	
お料理教室		がんもの煮物	マーボー茄子	ささみのチーズピカタ	鶏肉とジャガイモのバター醤油	豚バラとニラの卵炒め	ポークチャップ	
コミュニティ学園		算数	算数	理科	理科	家庭科		
		16	17	18	19	20	21	22
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		ひばり体操		
	午後	セラバンド体操		リフレッシュストレッチ		スレンダーエクササイズ		
カルチャー	午前	ちぎり絵	ウッドリングキーホルダー	アイロンビーズ	あじさいの花かご			
	午後	ネイルサロン				シャカシャカキーホルダー	ブラバンストラップ	
お料理教室	午後	ジャーマンポテト	美しいつくね	ホットケーキ	おろしハンバーグ	ジャガイモのたらこ和え	鶏と茄子の味噌炒め	
コミュニティ学園		社会	社会	英語	社会	音楽		
		23	24	25	26	27	28	29
トレーニング	午前	レッグアップエクササイズ		タオル体操		いきいき体操		
	午後	ダンベル体操		ズンドコ体操		ボール体操		
カルチャー	午前	お花のストラップ	ネッククーラー作り	巾着袋	フェルトボールひよこ			
	午後	歴史教室				ポストカード	切り絵に挑戦！	
お料理教室	午後	茄子と豚ひき肉のポロネーゼパンネ	塩焼きそば	茄子とツナのピリ辛味噌炒め	しらすのチヂミ	水菜の豚しゃぶ巻き〜玉葱のポン酢たれ〜	肉巻きエノキのピリ辛みそ焼き	
コミュニティ学園		美術	体育	音楽	国語	保健体育		
		30						
トレーニング	午前	リフレッシュストレッチ	今月のお買い物ツアー 6/5(水)コモディイダ 西瑞江店 6/14(土)シャトレーゼ 瑞江店 6/18(水)スギ薬局 江戸川瑞江店 6/24(火)ワッツ 東瑞江店			今月のお出かけツアー 6/17(火) 19(木) 20(金) 13時半ごろ出発予定 ※行先はお楽しみに！ 		
	午後	お楽しみ体操						
カルチャー	午前	和柄リボンの髪飾り	※参加ご希望の方は事前に職員までお申し込みください					
	午後	ハンドマッサージ						
お料理教室	午後	ピーマンの肉詰め						
コミュニティ学園		算数						
		 ・6/10(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。 ・6/12(木)・26(木) パン移動販売「Essen」 ※都合により予定が変更になる場合もございます。 						