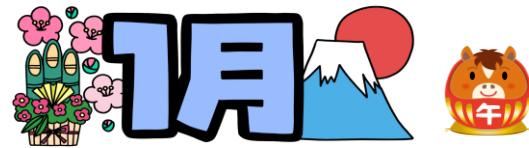


コミュニティガーデン
東京アネックス別館
プログラム予定表



		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	今月のお買い物ツアー			休業日	チータリズム体操							
	午後	☆出張理美容				ダンベル体操							
カルチャー	午前	1/7(水)ユニクロ 西瑞江店	1/13(火)	☆パン移動販売『Essen』	今年も職員一同頑張りますのでよろしくお願いいたします。	福笑い・カルタ	福笑い・カルタ						
	午後	1/16(金)シャトレーゼ 瑞江店											
お料理教室	午前	1/20(火)ワツツ 東瑞江店	1/26(木)コモティイイダ 西瑞江店	1/8(木) 22日(木)	初詣	初詣							
	午後	1/26(木)コモティイイダ 西瑞江店											
イベント・各種教室		今月のお出かけツアー			※ご希望の方は職員にお申し出ください。								
1/2(金)・3日(土) 初詣:小岩神社☆彡		1/8(木) 22日(木)											
コミュニティ学園		※ご希望の方は職員にお申し出ください。											
		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		リフレッシュストレッチ		スレンダーエクササイズ							
	午後	お手玉体操		セラバンド体操		ポール体操							
カルチャー	午前	書道教室	つまみ細工	牛乳パックで小物入れ	ファイルデコ								
	午後					巾着袋	開運招福!御守り作り						
お料理教室	午前						チーズオムレツ	鶏と茄子の味噌炒め					
	午後	鶏手羽元と大根の照り煮	ツナと玉葱の大根醤油パスタ	ジャガイモのカレー炒め	蕪のそぼろあんかけ								
イベント・各種教室		歴史教室	ハンドマッサージ	お買い物ツアー	パン移動販売『Essen』		歴史教室						
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	ひばり体操		チータリズム体操		いきいき体操							
	午後	タオル体操		ダンベル体操		セラバンド体操							
カルチャー	午前	絵画教室	縫わないポーチ	書道教室	フェルトでバラのブローチ								
	午後			ドレスキーholder		きらきらレジン	ポストカード						
お料理教室	午前						鮭の野菜のっけ盛り	ブロッコリーとワインナーのバター炒め					
	午後	ジャーマンポテト(カレー風味)	つくねのチーズ焼き	青梗菜と蕪のクリーム煮	厚揚げの麻婆								
イベント・各種教室		ハンドマッサージ	ヘアカット		ハンドマッサージ	お買い物ツアー	スマホ教室						
コミュニティ学園		理科	音楽	社会	社会	理科							
		19	20	21	22	23	24	25					
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		ファイティングエクササイズ							
	午後	スレンダーエクササイズ		ポール体操		タオル体操							
カルチャー	午前	雪だるまを作ろう	簡単! ネックウォーマー作り	名前書き	巾着袋								
	午後	フェルトブローチ					ちりめんストラップ	ストールピン					
料理教室	午前						ささみ海苔巻き	ホットケーキ					
	午後	細切りじゃが芋の香り炒め	かぼちゃチヂミ	蓮根のはさみ焼き	挽肉と茄子のペニンソリー								
イベント・各種教室				ネイルサロン	パン移動販売『Essen』								
コミュニティ学園		保健体育	体育	家庭科	音楽	社会							
		26	27	28	29	30	31						
トレーニング	午前	チータリズム体操		ファイティングエクササイズ		ズンドコ体操							
	午後	ダンベル体操		いきいき体操		お手玉体操							
カルチャー	午前	ちぎり絵	コンパクトミラーデコ	絵画教室	アイロンビーズ								
	午後			フェルトでお花ストラップ		フェルトボールマスク	ハギレでキーホルダー						
お料理教室	午前						キノコと明太子の焼うどん	鶏ももネギ塩焼き					
	午後	チキンのケチャップ煮	豆腐ハンバーグ	焼きうどんソース風味	回鍋肉								
イベント・各種教室		お買い物ツアー				ネイルサロン							
コミュニティ学園		国語	算数	美術	社会	英語							