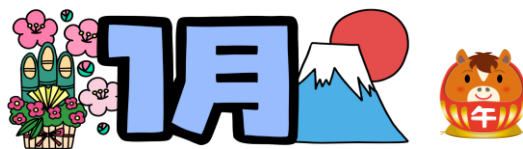


# コミュニティガーデン 東京アネックス別館 プログラム予定表



		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	<div>今月のお買い物ツアー</div> <div>☆出張理美容</div> <div>1/7(水)ユニクロ 西瑞江店 1/16(金)シャトレーゼ 瑞江店 1/20(火)ワッツ 東瑞江店 1/26(月)コモディイダ 西瑞江店</div> <div>☆パン移動販売《Essen》</div> <div>今月のお出かけツアー</div> <div>1/8(木) 22日(木) 1/2(金)・3日(土) 初詣：小岩神社☆ ※ご希望の方は職員にお申し出ください。</div>			<div>休業日</div> <div>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。</div>		チータリズム体操			
	午後						ダンベル体操			
カルチャー	午前						福笑い・カルタ	福笑い・カルタ		
	午後						<div>あけまして おめでとう</div>	<div>あけまして おめでとう</div>		
お料理教室	午前						<div>あけまして おめでとう</div>	<div>あけまして おめでとう</div>		
	午後						初詣	初詣		
イベント・各種教室										
コミュニティ学園										
		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		ボール体操				
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		<div>あけまして おめでとう</div>			巾着袋	開運招福！御守り作り			
お料理教室	午前	<div>あけまして おめでとう</div>	<div>あけまして おめでとう</div>		<div>あけまして おめでとう</div>	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	無のそぼろあんかけ					
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』	<div>あけまして おめでとう</div>	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	<div>あけまして おめでとう</div>				
	午後	<div>あけまして おめでとう</div>		ドレスキーホルダー		きらきらレジシ	ポストカード			
お料理教室	午前		<div>あけまして おめでとう</div>		<div>あけまして おめでとう</div>	鮭の野菜のつけ盛り	フロッピーとウ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	青梗菜と無のクリーム煮	厚揚げの麻婆		<div>あけまして おめでとう</div>			
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		ボール体操		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	名前置き	巾着袋					
	午後	フェルトブローチ	<div>あけまして おめでとう</div>			ちりめんストラップ	ストールピン			
料理教室	午前		<div>あけまして おめでとう</div>	<div>あけまして おめでとう</div>	<div>あけまして おめでとう</div>	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	挽肉と茄子のペンネソテー					
イベント・各種教室		<div>あけまして おめでとう</div>	お買い物ツアー	ネイルサロン	パン移動販売『Essen』	<div>あけまして おめでとう</div>				
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	<div>あけまして おめでとう</div>	フェルトボールマスコット	ハギレでキーホルダー			
お料理教室	午前	<div>あけまして おめでとう</div>		<div>あけまして おめでとう</div>	<div>あけまして おめでとう</div>	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	<div>あけまして おめでとう</div>			ネイルサロン	<div>あけまして おめでとう</div>			
コミュニティ学園		国語	算数	美術	社会	英語				