

コミュニティガーデン 東京アネックス別館プラス 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	★今月のお出かけツアー★ 3/1(土)~3/4(火) レクリエーション公園			★今月のお買い物ツアー★ 3/11(火) ファッションセンターしまむら 3/15(土) リオン(パン屋) 3/17(月) 100円ショップ~Watts~ 3/21(金) シャトレーゼ		TRX	
	午後						頭の体操	
選択プログラム	午後	3/5(水)~3/7(金) 宇喜多東公園観梅ツアー			★今月のイベント 3/11(火) 出張美容 3/13(木) パン移動販売 27(木) ~ESSEN~		集団体操	
	午後						エルダー教室	
	午後						お出かけツアー	
コミュブラ学園						音楽		
		3	4	5	6	7	8	9
トレーニング	午前	TRX		TRX		TRX		
	午後	頭の体操		頭の体操		頭の体操		
選択プログラム	午後	集団体操	集団体操	集団体操	集団体操	集団体操	集団体操	
	午後	エルダー教室	エルダー教室	エルダー教室	エルダー教室	エルダー教室	エルダー教室	
	午後	折り紙教室	料理教室 ~豚肉ときのこのポシ酢炒め~		おやつ教室 ~ミルクもち~	ハンドマッサージ	カルチャー教室 ~押し花のフォトフレーム~	
	午後	お出かけツアー	お出かけツアー	お出かけツアー	お出かけツアー	お出かけツアー		
コミュブラ学園	美術	家庭科	体育	保健体育	社会	社会		
		10	11★	12	13	14	15	16
トレーニング	午前	TRX		TRX		TRX		
	午後	頭の体操		頭の体操		頭の体操		
選択プログラム	午後	集団体操	集団体操	集団体操	集団体操	集団体操	集団体操	
	午後	おとなの学校表紙作り	おとなの学校表紙作り	おとなの学校表紙作り	おとなの学校表紙作り	おとなの学校表紙作り	おとなの学校表紙作り	
	午後	おやつ教室 ~ココア蒸しパン~	折り紙教室	カルチャー教室 ~レジキョーホルダー~	料理教室 ~ネギ塩チキン~	カルチャー教室 ~桜壁飾り~	ハンドマッサージ	
	午後		お買い物ツアー			お買い物ツアー	お買い物ツアー	
コミュブラ学園	社会	英語	音楽	算数	算数	理科		
		17	18★	19	20	21	22	23
トレーニング	午前	TRX		TRX		TRX		
	午後	頭の体操		頭の体操		頭の体操		
選択プログラム	午後	集団体操	集団体操	集団体操	集団体操	集団体操	集団体操	
	午後	小カレンダー	小カレンダー	小カレンダー	小カレンダー	小カレンダー	小カレンダー	
	午後	ネイルサロン		料理教室 ~ボークチャップ~	折り紙教室			
	午後	お買い物ツアー				お買い物ツアー		
コミュブラ学園	理科	国語	国語	国語	国語	国語		
		24★	25	26	27	28	29	30
トレーニング	午前	TRX		TRX		TRX		
	午後	頭の体操		頭の体操		頭の体操		
選択プログラム	午後	集団体操	集団体操	集団体操	集団体操	集団体操	集団体操	
	午後	外周ウォーキング	外周ウォーキング	外周ウォーキング	外周ウォーキング	外周ウォーキング	外周ウォーキング	
	午後	カルチャー教室 ~絵画教室~		おやつ教室 ~クッキー~	ネイルサロン	料理教室 ~白身魚の野菜あんかけ~	折り紙教室	
	午後	お出かけツアー	お出かけツアー	お出かけツアー	お出かけツアー	お出かけツアー	お出かけツアー	
コミュブラ学園	算数	理科	社会	英語	音楽	家庭科		
		31						
トレーニング	午前	TRX						
	午後	頭の体操						
選択プログラム	午後	集団体操						
	午後	外周ウォーキング						
	午後	エルダー教室						
コミュブラ学園	家庭科							