

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★	3	4	5	6
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	
	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	
	午後		料理教室 ～ほうれん草と卵のチーズ焼き～	折り紙教室	カルチャー教室 ～桜のランブシエード～	折り紙教室	おやつ教室 ～キャラットケーキ～	
	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			音楽	美術	家庭科	体育	保健体育	
		7	8★	9	10	11	12	13
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		カルチャー教室 ～レジキョーホルダー～	おやつ教室 ～チョコハウンドケーキ～	ハンドマッサージ	ネイルサロン	料理教室 ～ミートボール～	折り紙教室
	午後		外周ウォーク	外周ウォーク	外周ウォーク	外周ウォーク	外周ウォーク	お買い物ツアー
コミュブラ学園			社会	社会	社会	英語	音楽	算数
		14	15	16★	17	18	19	20
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		ハンドマッサージ	ネイルサロン	折り紙教室	料理教室 ～厚揚げと卵のそぼろ炒め～	おやつ教室 ～フルーツ杏仁～	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	お出かけツアー
コミュブラ学園			算数	社会	理科	理科	家庭科	美術
		21	22	23	24	25	26	27
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		折り紙教室			おやつ教室 ～ココア蒸しパン～		料理教室 ～ネギ塩チキン～
	午後		外周ウォーク	お買い物ツアー	外周ウォーク	外周ウォーク	お買い物ツアー	外周ウォーク
コミュブラ学園			国語	国語	国語	国語	国語	国語
		28	29	30	★今月のお買い物ツアー★ ★今月のお出かけツアー★			
トレーニング	午前		TRX		TRX		★(要予約) 4/1(火)～4/5(土) 篠崎公園	
	午後		頭の体操		頭の体操		4/12(土) シャトレーゼ	
選択プログラム	午後		集団体操	集団体操	集団体操	4/22(火) もち吉		4/14(月)～4/19(土) 道の駅いちかわ※お買い物あり
	午後		集団レクリエーション	集団レクリエーション	ネイルサロン	4/28(月)～4/30(水)		
	午後			カルチャー教室 ～絵画教室～		★今月のイベント		
	午後		お出かけツアー	お出かけツアー	お出かけツアー	※プログラムは予告なく変更になる場合がございます。		4/8(火) 出張理美容(要予約)
コミュブラ学園			体育	保健体育	音楽	4/10(木)、4/24(木) パン移動販売～ESSEN～		