

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	
トレーニング	午前	 今月のお買い物ツアー 6/3(月)シャトレゼ 瑞江店 6/14(金)ファッションセンターしまむら 江戸川区役所前店 6/20(木)スギ薬局 江戸川瑞江店 6/25(火)コモディイダ 西瑞江店 ※参加ご希望の方は事前に職員までお申し込み下さい。			 ☆6/11(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。 ☆ 6/13(木)6/27(木) パン移動販売「Essen」 ★ボランティア講師			タオル体操	
	午後							ひばり体操	
カルチャー	午前							キャンティ マグネット	
	午後							ハンドマッサージ	
お料理教室	午後							豚肉の生姜焼き	
コミュニティ学園									
		3	4	5	6	7	8	9	
トレーニング	午前	ボール体操		ダンベル体操		セラバンド体操			
	午後	いきいき体操		ファイティングEX		リフレッシュストレッチ			
カルチャー	午前	押し花のフォトフレーム	つまみ細工	きらきらレジシ	造花アレンジメント	ちぎり絵	★きんちゃく袋		
	午後		ハンドマッサージ	フェルトでハートのコースター	歴史教室	ハンドマッサージ	歴史教室		
お料理教室	午後	豚肉とほうれん草のソースうどん	カニカマと厚揚げのオイスターソース煮	ささみ海苔巻き	じゃが芋と鶏肉の韓国風炒め	アスパラと豚肉のオイスター炒め	ジャーマンポテト		
コミュニティ学園		国語	国語	国語	国語	国語			
		10	11	12	13	14	15	16	
トレーニング	午前	ひばり体操		いきいき体操		ファインティングEX			
	午後	タオル体操		ボール体操		ダンベル体操			
カルチャー	午前	名前置き	折り紙小物入れ	砂時計デコ	くるみボタンのストラップ	モールアート	レジキキーホルダー		
	午後	ヘアメイクサロン		ネイルサロン	★ハンドマッサージ				
お料理教室	午後	豚しゃぶサラダ	鮭のホイル焼き	豚バラとアスパラのマヨ炒め	大根肉豆腐	ツナと青梗菜のとろみ炒め	茄子のそぼろ炒め		
コミュニティ学園		音楽	算数	算数	理科	理科			
		17	18	19	20	21	22	23	
トレーニング	午前	リフレッシュストレッチ		タオル体操		ボール体操			
	午後	セラバンド体操		ひばり体操		いきいき体操			
カルチャー	午前	★きんちゃく袋	ビーズストラップ	折り紙で番傘づくり	パステルアート	ウッドリングキーホルダー	レースコサージュ		
	午後	ハンドマッサージ	絵画教室			ネイルサロン			
お料理教室	午後	白身魚のガーリックソテー	簡単ハンバーグ	ピーマンの肉詰め	海老二郎焼きそば	鶏ももネギ塩焼き	じゃがいもと豚バラのオイスター炒め		
コミュニティ学園		理科	社会	社会	音楽	家庭科			
		24	25	26	27	28	29	30	
トレーニング	午前	ダンベル体操		セラバンド体操		ひばり体操			
	午後	ファインティングEX		リフレッシュストレッチ		タオル体操			
カルチャー	午前	アイロンビーズ	ビーズボールペン	書道	手作りマスクケース	ブラバンストラップ	貝殻の根付け		
	午後	歴史教室		ハンドマッサージ			ヘアメイクサロン		
お料理教室	午後	納豆のお好み焼き	春キャベツと手羽先のトマト煮	ツナと玉葱の大蒜醤油パスタ	豚バラうまダレ	ポークチャップ	鶏と茄子の味噌炒め		
コミュニティ学園		英語	体育	社会	保健体育	体育			