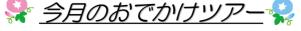
コミュニティガーデン 東京アネックス別館 プログラム予定表



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
		1	2	3	4	5	6	-
トレーニング	午前	リフレッシュストレッチ		いきいき体操		ファイティングエクササイズ		
	午後	ボール体操		ダンベル体操		セラバンド体操		/
カルチャー	午前	つまみ細工	プラバン ストラップ	貝殻の フォトフレーム	風鈴づくり	ちぎり絵	キャンディうちわ	
	午後	ハンドマッサージ	0),	*		•(0)	歴史教室	
お料理教室	午後	海老二ラ焼きそば	豚しゃぶサラダ	鶏肉ときのこの レモン煮	なすと豚ひき肉の ボロネーゼペンネ	海老とアスパラの ピリ辛炒め	ポークチャップ	
コミュニティ学園		国語	国語	国語	国語	国語		
	_	8	9	10	11	12	13	1
トレーニング	午前	タオル体操		セラバンド体操		ボール体操		
	午後	ひばり)体操	ファイティング	ブエクササイズ	リフレッシ:	リフレッシュストレッチ	
カルチャー	午前	クラフトバンド コースター	アイロンビーズ	折り紙小物入れ	コルクの置物	ハーブの香り袋	★巾着袋	
	午後	***		ヘアメイクサロン	ハンドマッサージ	ネイルサロン		
お料理教室	午後	ツナとキャベツの カレー煮	鶏つくねの 紫蘇風味焼き	豆腐ハンバーグ	アスパラと豚肉の オイスター炒め	白身魚の ガーリックソテー	豚ひき肉と茄子の 四川風炒め	
コミュニティ	学園	音楽	算数	算数	理科	理科		
		15	16	17	18	19	20	2
トレーニング	午前	ダンベル体操		リフレッシュストレッチ		ひばり体操		
	午後	いきいき体操		ボール体操		タオル体操		/
カルチャー	午前	リボンリング ブレスレット	ビーズストラップ	布リース	タッセル作り	パールブレスレット	レジンキーホルダー	
	午後	歴史教室	ネイルサロン	*	歴史教室	ハンドマッサージ	•	
お料理教室	午後	ピーマンの肉詰め	ささみ海苔巻き	回鍋肉	ツナと青梗菜の とろみ炒め	豚肉のマヨネーズ焼き	豚こま肉ときのこ の梅バター炒め	
コミュニティ学園		社会	社会	社会	社会	家庭科		
		22	23	24	25	26	27	2
トレーニング	午前	ファイティングエクササイズ		タオル体操		いきいき体操		
	午後	セラバン	ノド体操 	ひばり		ダンベ	ベル体操 T	
カルチャー	午前	フラワークリップ	絵画教室	★巾着袋	うちわ サンキャッチャー	刺繍ブローチ	パステルアート	
	午後	ヘアメイクサロン	ハンドマッサージ	★ ハンドマッサージ			ハンドマッサージ	
お料理教室	午後	鶏肉の山椒ステーキ	梅しそ豚巻き 	きのこと豚肉の 焼うどん	鮭のホイル焼き	豚肉の生姜焼き	オクラの味噌バター肉巻き	
コミュニティ学園		英語	体育 	音楽	保健体育	体育		<u>/</u>
		29 30		31	₫. · · · ₫. · · · ₫. · · · ₫. · · · · ₫. · · ·			
トレーニング	午前	ボール体操		セラバンド体操	・出張理美容…7/9(火) 散髪ご希望の方は事前に職員までお申し込みください。			
	午後	リフレッシュ	1ストレッチ	ファイティング エクササイズ				
カルチャー	午前	うちわ作り	フェルトで バラのストラップ	書道	・パン移動販売「Essen」…7/11(木)・7/25(木)			
	午後				・★印…ボランティア講師			
お料理教室	午後	細切りじゃが芋の 香り炒め	鶏肉の ごま風味炒め	ツナと玉葱の にんにく醤油パスタ			*	
コミュニティ学園		国語	理科	社会	※都合により予定が変更になる場合もございます。			
O Ac AO Oc N.	()K ²)	O + O + + +O O + +	(-O(-)0-O)-	-O-x-10-Oc 1-Oc	, 10 0+ 0 1 10	O' 1 O', 10 O 2	○ → → ○ ○ ○ ← → ○ ←	> ○
🗣 今月のおでかけツアー😵				**** <i>今月のお買い物ツアー</i> ******				



7/29(月) 7/30(火) 7/31(水)

どこへお出かけするのか?? 発表(7月上旬予定)をお楽しみに♡





- <u>ラ月のお買い物ツアー</u>

7/4(木) スギ薬局 江戸川瑞江店 7/8(月) コモディイイダ 西瑞江店 7/17(水) ユニクロ 西瑞江店 7/26(金) ワッツ 東瑞江店





