

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		いきいき体操	ボール体操		ファイティングエクササイズ			
	午後		セラバンド体操	スレンダーエクササイズ		タオル体操			
カルチャー	午前		靴下デコ	ウッドリングキーホルダー	シャカシャカキーホルダー	ポストカード	★巾着袋		
	午後			ハンドマッサージ		ペン立て	歴史教室		
お料理教室	午後		肉じゃが	焼うどん	お月見つくね	ポークチャップ	豚バラと蓮根のスタミナ味噌炒め		
コミュニティ学園			国語	国語	国語	国語			
		7	8	9	10	11	12	13	
トレーニング	午前	ダンベル体操		セラバンド体操		いきいき体操			
	午後	リフレッシュストレッチ		ひばり体操		ボール体操			
カルチャー	午前	ちぎり絵	絵画教室	キャップでスイーツマグネット	フェルトコサージュ	あずま袋作り	フランクフルト		
	午後	ヘアメイク					ハンドマッサージ		
お料理教室	午後	じゃが芋と豚バラのオイスター炒め	厚揚げの肉詰め	豚しゃぶサラダゴマダレ風味	海老ニラ焼きそば	鶏胸肉のマヨケチャ和え	肉巻きえのきのピリ辛味噌焼		
コミュニティ学園		国語	算数	音楽	算数	理科			
		14	15	16	17	18	19	20	
トレーニング	午前	スレンダーエクササイズ		ファイティングエクササイズ		リフレッシュストレッチ			
	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	リンゴの立体カード	つまみ細工	書道	フェルトで作る傘	ランタンデコ	モールアート		
	午後	ハンドマッサージ		ネイルサロン	ハンドマッサージ	ハンドマッサージ	ヘアメイク		
お料理教室	午後	バナナのジンジャーポークソテー	豆腐ハンバーグ	麻婆茄子	茄子と豚ひき肉のポロネーゼパンネ	ジャーマンポテト	豚肉の生姜焼き		
コミュニティ学園		理科	理科	社会	社会	社会			
		21	22	23	24	25	26	27	
トレーニング	午前	ボール体操		タオル体操		ダンベル体操			
	午後	ひばり体操		いきいき体操		スレンダーエクササイズ			
カルチャー	午前	巾着袋	キャンディBOX	コルクの置物	パステルアート	クラフトバンドのミニかこ	レジンキーホルダー		
	午後	歴史教室	ハンドマッサージ			ネイルサロン			
お料理教室	午後	じゃが芋と豚肉の韓国風炒め	鶏つくねのしそ風味焼き	じゃが芋のカレー炒め	ピーマンの肉詰め	回鍋肉	白身魚のガーリックソテー		
コミュニティ学園		音楽	体育	英語	保健体育	家庭科			
		28	29	30	31	<p>・10/8(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。</p> <p>・10/10(木)・24(木) パン移動販売「Essen」 </p> <p>※都合により予定が変更になる場合もございます。ご了承ください。</p>			
トレーニング	午前	セラバンド体操		リフレッシュストレッチ					
	午後	ファイティングエクササイズ		ボール体操					
カルチャー	午前	パールプレスレット	きらきらレジン	折り紙まんまるボックス	フェルトボール花				
	午後								
お料理教室	午後	鶏手羽元と大根の照り煮	しいたけの黒ゴマつくね	ささみ海苔巻き	チキンのケチャップ煮				
コミュニティ学園		理科	国語	社会	体育				
トレーニング	午前	今月のお買い物ツアー				今月のお出かけツアー			
	午後	10/1(火) シャトレゼ瑞江店				『ドトール珈琲農園 江戸川店』に行こう!			
カルチャー	午前	10/11(金) ファッションセンターしまむら 江戸川区役所前店				10/28(月)・29(火)・30日(水) 13時半頃～			
	午後	10/17(木) スギ薬局 江戸川瑞江店							
お料理教室	午後	10/26(土) ワッツ 東瑞江店							
コミュニティ学園		※参加ご希望の方は 事前に 職員までお申し込みください							