

# 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	
トレーニング	午前	<u>お買い物ツアー</u> 11/7(木)シャトラーゼ瑞江店		<u>出張理美容</u> 11/12(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。		いきいき体操			
	午後	11/13(水)ユニクロ西瑞江店 11/19(火)コモディイダ西瑞江店		<u>パン移動販売「Essen」</u> 11/14(木)・11/28(木)		セラバンド体操			
カルチャー	午前	11/25(月)スギ薬局江戸川瑞江店				貝殻の根付け	ブラバンストラップ		
	午後	<u>お出かけツアー</u> 11/21(木)27日(水)29日(金)午後 ※行先は…お楽しみに!				ハンドマッサージ	歴史教室		
お料理教室	午後					豚冷しゃぶ オーロラソース	豚肉とブロックリーの オイスターソース炒め		
コミュニティ学園						国語			
		4	5	6	7	8	9		10
トレーニング	午前	リフレッシュストレッチ		ファイティングエクササイズ		スレンダーエクササイズ			
	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	きらきらレジン	ファイルデコ	★巾着袋	くるみボタン マグネット	小物ケース	ポストカード		
	午後	ハンドマッサージ					ヘアメイクサロン		
お料理教室	午後	ゴースト餃子	チキンときのこの カレーグラタン	イタリアン肉じゃが	簡単すぐできる! 白菜のクリーム煮	厚揚げとニラの キムチ炒め	鶏肉とじゃが芋の バター醤油炒め		
コミュニティ学園		国語	国語	国語	国語	算数			
		11	12	13	14	15	16	17	
トレーニング	午前	ひばり体操		タオル体操		ボール体操			
	午後	セラバンド体操		いきいき体操		リフレッシュストレッチ			
カルチャー	午前	ポーチストラップ	ビーズボールペン	書道	シールぬりえ	アイロンビーズ	簡単! 手縫いでポーチ		
	午後	歴史教室			ハンドマッサージ		ハンドマッサージ		
お料理教室	午後	鶏胸肉の 和風タリアータ	南瓜と挽肉の ケチャ味噌チーズ焼き	茄子とピーマンの 韓国風ピリ辛炒め	パプリカの花バーグ	鶏胸肉と茄子の さっぱり炒め	キャベツとさつま揚 げの炒め物		
コミュニティ学園		音楽	算数	理科	理科	社会			
		18	19	20	21	22	23	24	
トレーニング	午前	スレンダーエクササイズ		ダンベル体操		セラバンド体操			
	午後	ファイティングエクササイズ		ひばり体操		タオル体操			
カルチャー	午前	コースジュ ストラップ	パステルアート	つまみ細工	壁飾り	ストールピン	スクラッチアート		
	午後	ネイルサロン		ヘアメイクサロン					
お料理教室	午後	きのこ豚肉の 焼うどん	簡単! 厚揚げの肉巻き	挽肉と無のトマト クリームグラタン	豚バラとパプリカ の黒酢炒め	なすのそぼろ炒め	鶏ももが梅ソース とシソで絶品に!		
コミュニティ学園		社会	社会	社会	音楽	体育			
		25	26	27	28	29	30		
トレーニング	午前	いきいき体操		リフレッシュストレッチ		ひばり体操			
	午後	ボール体操		スレンダーエクササイズ		ダンベル体操			
カルチャー	午前	くるみボタン ストラップ	フラワーカップ	ボンボン キーホルダー	絵画教室	ちぎり絵	★巾着袋		
	午後		ハンドマッサージ						
お料理教室	午後	鶏手羽元と大根の 照り煮	パイナップルケーキ	豚肉とえのきの ピリ辛炒め	白身魚のレモン マスタードソース	豚肉生姜焼き	鶏肉山椒ステーキ		
コミュニティ学園		英語	保健体育	家庭科	理科	社会			