

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
		2	3	4	5	6	7	8
トレーニング	午前	タオル体操		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		リフレッシュストレッチ		
カルチャー	午前	書道教室	ウッドリングキーホルダー	絵画教室	Xmas布リース	スイーツマグネット	★巾着袋	
	午後		ハンドマッサージ			ネイルサロン	歴史教室	
お料理教室	午後	焦がしソース焼きそば	厚揚げの紫蘇チーズ照り焼き	蕪のそぼろあんかけ	ジャーマンポテト	鶏ももとブロッコリーのカレー炒め	鶏肉の梅マヨ焼き	
コミュニティ学園		国語	国語	国語	国語	国語		
		9	10	11	12	13	14	15
トレーニング	午前	ダンベル体操		ひばり体操		スレンダーエクササイズ		
	午後	いきいき体操		タオル体操		セラバンド体操		
カルチャー	午前	パステルアート	つまみ細工	ガラススタイルコースター	ミニチュアリース	手袋デコ	ビーズキーホルダー	
	午後	ヘアメイクサロン						
お料理教室	午後	枝豆入り鶏つくね	簡単ハンバーグ	絶賛！ポテトサラダ	豚こまピーマンのスタミナ炒め	とうもろこしと豚肉のバター醤油炒め	オクラのみそバター肉巻き	
コミュニティ学園		算数	算数	音楽	算数	理科		
		16	17	18	19	20	21	22
トレーニング	午前	リフレッシュストレッチ		ダンベル体操		いきいき体操		
	午後	ボール体操		ファイティングエクササイズ		タオル体操		
カルチャー	午前	★巾着袋	ポストカード	チューブでキーホルダー	ランタンデコ	小物ケース	きらきらレジン	
	午後				ハンドマッサージ			
お料理教室	午後	白菜と人参と豚バラの中華とろみ炒め	豚肉とキャベツの中華風炒め	ジューシー餃子	厚揚げと野菜の甘酢炒め	豚肉のニラ玉炒め	ちくわとチーズの豚肉巻き	
コミュニティ学園		理科	社会	社会	社会	音楽		
		23	24	25	26	27	28	29
トレーニング	午前	スレンダーエクササイズ		セラバンド体操		ボール体操		
	午後	ひばり体操		リフレッシュストレッチ		ダンベル体操		
カルチャー	午前	ストールピン	お花のストラップ	ちぎり絵	クラフトバンドブックマーク	ペーパークイリングでお正月	ふわもこキャンディー	
	午後			ハンドマッサージ		ハンドマッサージ	ヘアメイクサロン	
お料理教室	午後	鶏肉とブロッコリーのオイスター炒め	ポークチャップ	鶏ももとズッキーニのトマト煮	キムチチヂミ	豚肉と小松菜の中国風炒め	ベーコンと豆苗としめじの簡単炒め	
コミュニティ学園		体育	美術	保健体育	家庭科	理科		
		30	31					
トレーニング	午前	タオル体操		今月のお買い物ツアー		今月のお出かけツアー		
	午後	ファイティングエクササイズ		12/5(木)ユニクロ西瑞江店 12/13(金)スギ薬局江戸川瑞江店 12/18(水)シャトレゼ瑞江店 12/23(月)ワッツ東瑞江店		場所：華屋与兵衛 日時：12/16(月)・17日(火) 13時半頃～ 出張理美容 12/10(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。		
カルチャー	午前	ペン立てを作ろう！	ポケットティッシュポーチ					
	午後	歴史教室						
お料理教室	午後	ささみのチーズ春巻き	豚こまとピーマンの焼肉のたれマヨ炒め	パン移動販売「Essen」来館日				
コミュニティ学園		理科	社会	12/12(木) 12/26(木)				