

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
トレーニング	午前	<u>お買い物ツアー</u> 1/20(月)ファッションセンターしまむら 江戸川区役所前店			スレンダー エクササイズ	リフレッシュストレッチ		
	午後							
カルチャー	午前	1/24(金)忠三樓本舗 <u>お出かけツアー</u>			カルタ・福笑い	カルタ・福笑い		ポストカード
	午後							
お料理教室	午前	今月は都合により実施致しません。 また来月をお楽しみに！ <u>パン移動販売「Essen」</u>			お休みさせていただきます 		茹で豚ボン酢おろし	
	午後							
コミュニティ学園		1/9(木) 1/23(木)						
		6	7	8	9	10	11	12
トレーニング	午前	いきいき体操		ひばり体操		お楽しみ体操		
	午後	タオル体操		ファイティングエクササイズ		ダンベル体操		
カルチャー	午前	つまみ細工	ドレス キーホルダー	★巾着袋	簡単フェルトでバラ			リボンレイ ストラップ
	午後					フェルトマスコット		
お料理教室	午前					長ネギの肉巻き	豚肉ときのこの 生姜醤油炒め	
	午後	ガーリック ジャーマンポテト	がんもの煮物	豚肉と茄子の ピリ辛味噌炒め	チーズキャベツ ハンバーグ			
コミュニティ学園		国語	国語	国語	国語	国語		
		13	14	15	16	17	18	19
トレーニング	午前	ボール体操		セラバンド体操		タオル体操		
	午後	スレンダーエクササイズ		リフレッシュストレッチ		いきいき体操		
カルチャー	午前	手袋デコ	アイロンピース	フェルトで お花ストラップ	フリルリボン キーホルダー			タオルマフラー
	午後					名前置き		
お料理教室	午前					豚こまとピーマン の炒め物	キャベツと さつま揚げ炒め	
	午後	パイナップルケーキ	美味しい！ ガレット人参	鮭のチーズ焼き	鶏肉とじゃが芋の バター醤油			
コミュニティ学園		算数	算数	算数	理科	理科		
		20	21	22	23	24	25	26
トレーニング	午前	ファイティングエクササイズ		ダンベル体操		スレンダーエクササイズ		
	午後	ひばり体操		お楽しみ体操		ボール体操		
カルチャー	午前	貝殻の根付け	絵画教室	書道教室	ふわもこ キャンディー			★巾着袋 ハンドマッサージ
	午後		ハンドマッサージ	ヘアメイクサロン	ストールピン	ちりめんストラップ		
お料理教室	午前					簡単！生姜焼き	オクラの肉巻き	
	午後	ピーマンの肉詰め	鶏手羽の バーベキューソース煮	ガーリックステーキ トマト醤油ソース	カニカマと白菜の グラタン			
コミュニティ学園		社会	社会	社会	英語	音楽		
		27	28	29	30	31	<u>出張理美容</u> 1/21(火) ※今月の理美容は 第三火曜日に実施致しま す。 散髪ご希望の方は事前に 職員にお伝えください。 	
トレーニング	午前	お楽しみ体操		いきいき体操		ひばり体操		
	午後	ダンベル体操		タオル体操		ファイティング エクササイズ		
カルチャー	午前	ちぎり絵	パール プレスレット	チューリップの 花束を作ろう	ハニー券ケース			
	午後	歴史教室	ネイルサロン	ハンドマッサージ	ハンドマッサージ	モールアート		
お料理教室	午前					キャベツと挽肉の 甘辛煮		
	午後	じゃが芋とキャベツ の挽肉味噌炒め	豚と茄子の 味噌チーズ炒め	黒ゴマ ひじきつくね	マヨ鶏とピーマン の麺つゆ炒め			
コミュニティ学園		音楽	美術	家庭科	保健体育	体育		