

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	お買い物ツアー			スレンダーエクササイズ	リフレッシュストレッチ		
	午後	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			ボール体操	セラバンド体操		
カルチャー	午前	1/24(金)忠三樓本舗			カルタ・福笑い	カルタ・福笑い		ポストカード
	午後	お出かけツアー						
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！			お休みさせていただきます		茹で豚ボン酢おろし	
	午後	パン移動販売「Essen」						
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	出張理美容 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		