

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	出張理美容 4/8(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。 パン移動販売 「Essen」 4/10(木) 4/24(木)	レックアップ エクササイズ	タオル体操		スレンダーエクササイズ		
	午後		リフレッシュ ストレッチ	ズンドコ体操		セラバンド体操		
カルチャー	午前	お花クリップ	ちぎり絵	フェルトマスコット	タッセル作り	桜のミニリース		
	午後				ハンドマッサージ	歴史教室		
お料理教室	午後	鶏手羽と大根の 照り煮	ツナと玉葱の 大蒜醤油パック	じゃが芋のカレー炒め	チーズオムレツ	厚揚げときのこの 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	ボール体操		ひばり体操		リフレッシュストレッチ		
	午後	いきいき体操		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	ちりめんストラッ プ	絵画教室	簡単フェルトでバラ	ハニー券ケース			
	午後			ハンドマッサージ		☆巾着袋	シャカシャカ キーホルダー	
お料理教室	午後	蕪のそぼろあんかけ	キムチはさみカツ	ささみチーズ春巻き	ジャーマンポテト (カレー風味)	鶏と茄子の味噌炒め	きのこ明太子の 焼うどん	
コミュニティ学園		国語	算数	算数	社会	理科		
		14	15	16	17	18	19	20
トレーニング	午前	ズンドコ体操		いきいき体操		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		レックアップエクササイズ		
カルチャー	午前	書道教室	アイロンビーズ	牛乳パックで ミニバスケット	フェルトと お花ストラップ			
	午後				ハンドマッサージ	トレーペイント	ポケット ティッシュポーチ	
お料理教室	午後	つくねのチーズ焼き	厚揚げの麻婆	細切りじゃが芋の 香り炒め	チンゲン菜とカブの のクリーム煮	じゃが芋たらこ和え	肉巻きエノキの ピリ辛味噌焼き	
コミュニティ学園		音楽	家庭科	社会	社会	社会		
		21	22	23	24	25	26	27
トレーニング	午前	ダンベル体操		リフレッシュストレッチ		ボール体操		
	午後	ひばり体操		セラバンド体操		ズンドコ体操		
カルチャー	午前	つまみ細工	ハーブの香り袋	☆巾着袋	モールアート			
	午後	歴史教室		ネイルサロン		帽子キーホルダー	ポストカード	
お料理教室	午後	大葉とチーズの はんぺんフライ	鮭の 味噌マヨチーズ焼き	かぼちゃチヂミ	チキンの ケチャップ煮	ポークチャップ	鮭の野菜のつけ盛り	
コミュニティ学園		理科	美術	音楽	保健体育	英語		
		28	29	30	<p><u>お買い物ツアー</u> 4/3(木)もち吉 葛西店 (本館と合同) 4/7(月)シャトレゼ 瑞江店 4/18(金)スギ薬局 江戸川瑞江店 4/26(土)ファッションセンター しまむら 江戸川区役所前店 (本館と合同)</p> <p><u>お出かけツアー</u> 4/22(火)23日(水)25日(金)午後13時半頃 行先…江戸川区立行船公園</p>			
トレーニング	午前	タオル体操		レックアップ エクササイズ				
	午後	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	ハンカチ刺繍	牛乳パックでトレイ	ガラスドーム フラワー				
	午後	ハンドマッサージ	名前置き					
お料理教室	午後	上海焼きそば	挽肉と茄子の ペンネソテー	マーボー茄子				
コミュニティ学園		体育	算数	国語				