

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 7/8(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」 7/10(木) 7/24(木)	リフレッシュ ストレッチ	ファイティングエクササイズ		ボール体操		
	午後		チータリズム	セラバンド体操		スレンダーエクササイズ		
カルチャー	午前	トレーペイント	パールプレスレット	アイロンビーズ				
	午後	ネイルサロン			ポストカード ハンドマッサージ	パステルアート		
お料理教室		カレー風味 ポテトサラダ	焼うどんソース風味	蓮根のはさみ焼き	鶏ももネギ塩焼き	オクラの肉巻き		
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	いきいき体操		ズンドコ体操		ダンベル体操		
	午後	レッグアップエクササイズ		タオル体操		ひばり体操		
カルチャー	午前	モールアート	シーグラス風 フォトフレーム	くるみボタン マグネット	巾着袋			
	午後					あずま袋作り	牛乳パックで ミニバスケット 歴史教室	
お料理教室		枝豆入り鶏つくね	ポークステーキ 赤ワインソース	つくねのチーズ焼き	そぼろ肉じゃが	細切りじゃが芋の 香り炒め	ブロッコリーと ウィンナーのバター炒め	
コミュニティ学園		国語	算数	算数	理科	家庭科		
		14	15	16	17	18	19	20
トレーニング	午前	セラバンド体操		スレンダーエクササイズ		チータリズム		
	午後	ズンドコ体操		ボール体操		リフレッシュストレッチ		
カルチャー	午前	オリジナルしおり	ガラススタイル コースター	ちぎり絵	ひまわりリース			
	午後		ハンドマッサージ			ビニールポーチデコ	お花のプローチ ハンドマッサージ	
お料理教室		ジャガイモの カレー炒め	鶏手羽元と大根の 照り煮	キムチチヂミ	鶏ごぼうつくね	厚揚げときのこの 味噌炒め	チーズオムレツ	
コミュニティ学園		理科	社会	社会	英語	音楽		
		21	22	23	24	25	26	27
トレーニング	午前	タオル体操		ひばり体操		セラバンド体操		
	午後	ファイティングエクササイズ		ダンベル体操		ズンドコ体操		
カルチャー	午前	書道	つまみ細工	綿棒フラワー	キャンディーポーチ			
	午後	歴史教室		きらきらレジン		ちりめん キーホルダー	フェルトボール ひよこ	
お料理教室		茄子の 味噌チーズ焼き	ポテト金平	かぶの そぼろあんかけ	青梗菜とかぶの クリーム煮	肉巻きエノキの ピリ辛味噌焼き	ホットケーキ	
コミュニティ学園		社会	美術	音楽	社会	保健体育		
		28	29	30	31	<u>お買い物ツアー</u> 7/3(木)シャトレゼ 瑞江店 7/9(水)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) 7/14(月)ワッツ 東瑞江店 7/25(金)もち吉 葛西店(本館と合同) <u>お出かけツアー</u> 7/28(月)29日(火)30日(水) 13時半頃～ 行先…タワーホール船堀		
トレーニング	午前	ダンベル体操		レッグアップエクササイズ				
	午後	スレンダーエクササイズ		チータリズム				
カルチャー	午前	巾着袋	リボンレイ ストラップ	絵画教室	ハニー券ケース			
	午後				ハンドマッサージ			
お料理教室		豆腐ハンバーグ	鮭の大葉チーズ焼き	茄子と豚挽肉の ポロネーゼパンネ	ピーマンの肉詰め			
コミュニティ学園		国語	体育	算数	社会			