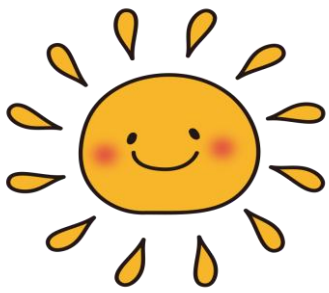


コミュニティガーデン
東京アネックス別館
プログラム予定表



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
						1	2	3
トレーニング	午前	<u>お買い物ツアー</u> 8/5(火)コモディイダ西瑞江店 8/11(月)シャトレゼ瑞江店 8/20(水)ワッツ東瑞江店 8/29(金)ユニクロ西瑞江店 <u>出張理美容</u> 8/12(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。 <u>パン移動販売「Essen」</u> 8/14(木)・8/28(木)				いきいき体操		
	午後					タオル体操		
カルチャー	午前							
	午後					貝殻の根付け	牛乳パックで カゴバック	
お料理教室	午後					ホットケーキ	オクラとなめこの 冷しゃぶサラダ	
コミュニティ学園						国語		
		4	5	6	7	8	9	10
トレーニング	午前	ズンドコ体操		セラバンド体操		ボール体操		
	午後	ダンベル体操		スレンダーエクササイズ		レッグアップエクササイズ		
カルチャー	午前	アイロンビーズ	砂時計デコ	書道	キャンディーボーチ			
	午後	ハンドマッサージ			ネイルサロン	絵画教室	リボンレイ ストラップ	
お料理教室	午後	きのこ明太子の 焼うどん	茄子とツナの ピリ辛味噌炒め	豚こまとキノコの 梅バター炒め	大根肉豆腐	豚バラとニラの 卵炒め	ささみ海苔巻き	
コミュニティ学園		国語	国語	国語	国語	算数		
		11	12	13	14	15	16	17
トレーニング	午前	チータリズム体操		タオル体操		ダンベル体操		
	午後	リフレッシュストレッチ		ファイティングエクササイズ		ズンドコ体操		
カルチャー	午前	ひまわりのリース	プラバンストラップ	ターバン風 カチューシャ	キラキラブローチ			
	午後			ハンドマッサージ		ちぎり絵	花巾着づくり 歴史教室	
お料理教室	午後	ジャーマンポテト	ジャガイモの そばろあん	豚肉のピリ辛豆乳 肉じゃが	大葉とチーズの はんぺんフライ	ポークチャップ	鶏と茄子の 味噌炒め	
コミュニティ学園		算数	算数	音楽	理科	理科		
		18	19	20	21	22	23	24
トレーニング	午前	レッグアップエクササイズ		ボール体操		スレンダーエクササイズ		
	午後	ひばり体操		チータリズム体操		セラバンド体操		
カルチャー	午前	モールアート	ペーパークイリング	トレーペイント	巾着袋			
	午後					ガラススタイル コースター	簡単キーホルダー	
お料理教室	午後	鶏肉とジャガイモ のバター醤油	生姜焼きサンド	ミートボール	マーボー茄子	チーズオムレツ	照り焼き チキンマスタード	
コミュニティ学園		音楽	美術	社会	社会	社会		
		25	26	27	28	29	30	31
トレーニング	午前	いきいき体操		リフレッシュストレッチ		ファイティングエクササイズ		 夏祭り
	午後	ボール体操		ダンベル体操		チータリズム体操		
カルチャー	午前	着物キーホルダー	ポストカード	巾着袋	牛乳パックで 小物入れ			
	午後	歴史教室	ハーブの香り袋		ハンドマッサージ	つまみ細工	アームカバーデコ ハンドマッサージ	
お料理教室	午後	蕪のそばろあんかけ	ツナと玉葱の にんにく醤油パスタ	ささみチーズ春巻	しらすのチヂミ	豚しゃぶサラダ	豚肉とパプリカの 黒酢炒め	
コミュニティ学園		家庭科	体育	保健体育	体育	英語		