

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	7				
トレーニング	午前	ボール体操		ズンドコ体操		セラバンド体操						
	午後	レッグアップエクササイズ		ダンベル体操		スレンダーエクササイズ						
カルチャー	午前	書道	シャカシャカ キーホルダー	ウッドリング キーホルダー	キャンディボーチ							
	午後			ハンドマッサージ		きらきらレジン	巾着袋 ハンドマッサージ					
お料理教室		枝豆入り鶏つくね	大根肉豆腐	ピーマンの肉詰め	ジャガイモの そぼろあん	鶏と茄子の味噌炒め	豚バラとニラの 卵炒め					
コミュニティ学園		国語	国語	国語	国語	国語						
		8	9	10	11	12	13	14				
トレーニング	午前	チータリズム体操		ファイティングエクササイズ		タオル体操						
	午後	リフレッシュストレッチ		ボール体操		いきいき体操						
カルチャー	午前	絵画教室	花かご	ガラススタイル コースター	つまみ細工							
	午後	ハンドマッサージ		ポケット ティッシュボーチ		ちぎり絵	歌声コンサート					
お料理教室		がんもの煮物	鶏肉とジャガイモ のバター醤油	ジャーマンポテト	鶏手羽と大根の 照り煮	豚こまとキノコの 梅バター炒め	鶏ももネギ塩焼き					
コミュニティ学園		算数	算数	社会	理科	理科						
		15	16	17	18	19	20	21				
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		リフレッシュストレッチ						
	午後	スレンダーエクササイズ		セラバンド体操		ズンドコ体操						
カルチャー	午前	お散歩バック作り	くるみボタン ストラップ	フェルトマスコット	ポストカード							
	午後					砂時計デコ ハンドマッサージ	ハギレで キーホルダー					
お料理教室		茄子と豚ひき肉の ポロネーゼベネネ	ふわサクはんぺん チーズフライ	鶏肉と野菜の トマト煮	焼うどんソース風味	ブロックリーとウイ ンナーのバター炒め	オクラの肉巻き					
コミュニティ学園		音楽	社会	社会	音楽	算数						
		22	23	24	25	26	27	28				
トレーニング	午前	タオル体操		いきいき体操		ボール体操						
	午後	ファイティングエクササイズ		チータリズム体操		ダンベル体操						
カルチャー	午前	くるみボタン マグネット	レザーの置き物	アイロンビーズ	モールアート							
	午後					巾着袋 ネイルサロン	プラバン ストラップ					
お料理教室		茄子とツナの ピリ辛味噌炒め	マーボナス	キャベツ山盛り お好み焼き	キムチはさみカツ	ささみ海苔巻	豚しゃぶサラダ					
コミュニティ学園		美術	家庭科	体育	保健体育	英語						
		29	30	今月のお買い物ツアー 今月のお出かけツアー 9/2(水)コモディイダ 西瑞江店 /12(金)スギ薬局 江戸川瑞江店 /18(木)ワッツ 東瑞江店 /27(金)シャトレーゼ 瑞江店 9/15(月) 23(火) 24(水) } 13時半ごろ出発予定 行先：地下鉄博物館 ※参加ご希望の方は事前に職員までお申し込みください								
トレーニング	午前	セラバンド体操										
	午後	ズンドコ体操										
カルチャー	午前	和風小物入れ	キラキラ帽子 ブローチ									
	午後	歴史教室	ショルダー ストラップ									
お料理教室		豚肉のピリ辛 豆乳肉じゃが	おろしハンバーグ									
コミュニティ学園		国語	社会									



・9/13(金) 13:30~14:00
『歌声コンサート』
江戸川混声合唱団による懐かしい曲の数々…皆さんと一緒に唄いましょう。

・9/9(火) 出張美容
散髪ご希望の方は事前に職員までお申し込みください。

・9/11(木)・25(木)パン移動販売「Essen」
※都合により予定が変更になる場合もございます。

