

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 | <u>お買い物ツアー</u><br>10/3(金)ユニクロ西瑞江店<br>10/7(火)ワッツ東瑞江店<br>10/16(木)スギ薬局江戸川瑞江店<br>10/22(水)シャトレゼ瑞江店<br>10/27(月)いなげや江戸川春江店<br><br><u>お出かけツアー</u><br>10/13(月)30(木)31日(金)<br>地下鉄博物館 |                   | チータリズム体操           |                   | セラバンド体操            |                                                                                                                                                                                               |    |
|          | 午後 |                                                                                                                                                                            |                   | ボール体操              |                   | スレンダーエクササイズ        |                                                                                                                                                                                               |    |
| カルチャー    | 午前 |                                                                                                                                                                            |                   | 書道教室               | フェルトブローチ          |                    |                                                                                                                                                                                               |    |
|          | 午後 |                                                                                                                                                                            |                   | 貝殻の根付け             | ハンドマッサージ          | モールアート             | 壁掛けフラワー                                                                                                                                                                                       |    |
| お料理教室    | 午前 |                                                                                                                                                                            |                   |                    |                   | ハムチーズ<br>フレンチトースト  | ポテト金平                                                                                                                                                                                         |    |
|          | 午後 |                                                                                                                                                                            |                   |                    | 茄子とツナの<br>ピリ辛味噌炒め | 照り焼きマスタード          |                                                                                                                                                                                               |    |
| コミュニティ学園 |    |                                                                                                                                                                            |                   | 国語                 | 国語                | 国語                 |                                                                                                                                                                                               |    |
|          |    | 6                                                                                                                                                                          | 7                 | 8                  | 9                 | 10                 | 11                                                                                                                                                                                            | 12 |
| トレーニング   | 午前 | いきいき体操                                                                                                                                                                     |                   | ファイティングエクササイズ      |                   | ひばり体操              |                                                                                                                                                                                               |    |
|          | 午後 | ダンベル体操                                                                                                                                                                     |                   | リフレッシュストレッチ        |                   | タオル体操              |                                                                                                                                                                                               |    |
| カルチャー    | 午前 | お花のブローチ                                                                                                                                                                    | 牛乳パックで<br>ミニバスケット | キャンディポーチ           | ポストカード            |                    |                                                                                                                                                                                               |    |
|          | 午後 | ハンドマッサージ                                                                                                                                                                   |                   | ネイルサロン             |                   | ちりめん<br>キーホルダー     | 巾着袋                                                                                                                                                                                           |    |
| お料理教室    | 午前 |                                                                                                                                                                            |                   |                    |                   | 豚しゃぶサラダ            | チーズオムレツ                                                                                                                                                                                       |    |
|          | 午後 | 鶏肉のバジル炒め                                                                                                                                                                   | ピーマンの肉詰め          | 鶏肉とジャガイモ<br>のバター醤油 | マーボーナス            |                    |                                                                                                                                                                                               |    |
| コミュニティ学園 |    | 国語                                                                                                                                                                         | 国語                | 音楽                 | 算数                | 算数                 |                                                                                                                                                                                               |    |
|          |    | 13                                                                                                                                                                         | 14                | 15                 | 16                | 17                 | 18                                                                                                                                                                                            | 19 |
| トレーニング   | 午前 | ボール体操                                                                                                                                                                      |                   | ズンドコ体操             |                   | チータリズム体操           |                                                                                                                                                                                               |    |
|          | 午後 | レッグアップエクササイズ                                                                                                                                                               |                   | セラバンド体操            |                   | ダンベル体操             |                                                                                                                                                                                               |    |
| カルチャー    | 午前 | 紅葉のミニ掛け軸                                                                                                                                                                   | リボンレイ<br>ストラップ    | 絵画教室               | 簡単フェルトで<br>バラ     |                    |                                                                                                                                                                                               |    |
|          | 午後 |                                                                                                                                                                            |                   |                    |                   | あずま袋づくり            | フラワーカップ<br>ハンドマッサージ                                                                                                                                                                           |    |
| お料理教室    | 午前 |                                                                                                                                                                            |                   |                    |                   | ポークチャップ            | ブロッコリーとウイ<br>ンナーのバター炒め                                                                                                                                                                        |    |
|          | 午後 | 豚肉とパプリカの<br>黒酢炒め                                                                                                                                                           | お月見つくね            | 大根肉豆腐              | 細切りじゃが芋の<br>香り炒め  |                    |                                                                                                                                                                                               |    |
| コミュニティ学園 |    | 音楽                                                                                                                                                                         | 理科                | 理科                 | 社会                | 理科                 |                                                                                                                                                                                               |    |
|          |    | 20                                                                                                                                                                         | 21                | 22                 | 23                | 24                 | 25                                                                                                                                                                                            | 26 |
| トレーニング   | 午前 | リフレッシュストレッチ                                                                                                                                                                |                   | タオル体操              |                   | レッグアップエクササイズ       |                                                                                                                                                                                               |    |
|          | 午後 | ファイティングエクササイズ                                                                                                                                                              |                   | ひばり体操              |                   | ボール体操              |                                                                                                                                                                                               |    |
| カルチャー    | 午前 | 巾着袋                                                                                                                                                                        | キラキラ帽子<br>ブローチ    | つまみ細工              | 牛乳パックで<br>カゴバック   |                    |                                                                                                                                                                                               |    |
|          | 午後 | 歴史教室                                                                                                                                                                       | ハンドマッサージ          |                    |                   | ポーチデコ              | パステルアート<br>歴史教室                                                                                                                                                                               |    |
| お料理教室    | 午前 |                                                                                                                                                                            |                   |                    |                   | ホットケーキ             | 厚揚げとキノコの<br>味噌炒め                                                                                                                                                                              |    |
|          | 午後 | しらすのチヂミ                                                                                                                                                                    | 蕪のそぼろあんかけ         | ツナと玉葱の<br>大蒜醤油パスタ  | 生姜焼きサンド           |                    |                                                                                                                                                                                               |    |
| コミュニティ学園 |    | 美術                                                                                                                                                                         | 体育                | 家庭科                | 社会                | 社会                 |                                                                                                                                                                                               |    |
|          |    | 27                                                                                                                                                                         | 28                | 29                 | 30                | 31                 | <div>・出張理美容 </div> <div>10/14(火)</div> <div>・パン移動販売「Essen」</div> <div>10/16(木)30(木)</div> <div>※行事等参加ご希望の場<br/>合は事前にお申し込みく<br/>ださい。</div> <div>※都合により予定が変更<br/>になる場合がございます。</div> <div></div> |    |
| トレーニング   | 午前 | セラバンド体操                                                                                                                                                                    |                   | ダンベル体操             |                   | ファイティング<br>エクササイズ  |                                                                                                                                                                                               |    |
|          | 午後 | ズンドコ体操                                                                                                                                                                     |                   | スレンダーエクササイズ        |                   | リフレッシュ<br>ストレッチ    |                                                                                                                                                                                               |    |
| カルチャー    | 午前 | フェルトで<br>お花ストラップ                                                                                                                                                           | アイロンビーズ           | 着物ストラップ            | トレーペイント           |                    |                                                                                                                                                                                               |    |
|          | 午後 |                                                                                                                                                                            |                   |                    |                   | ちぎり絵               |                                                                                                                                                                                               |    |
| お料理教室    | 午前 |                                                                                                                                                                            |                   |                    |                   | 肉巻きエノキの<br>ピリ辛みそ焼き |                                                                                                                                                                                               |    |
|          | 午後 | ミートボール                                                                                                                                                                     | 豚肉とキャベツの<br>中華風炒め | チーズキャベツ<br>ハンバーグ   | ジャーマンポテト          |                    |                                                                                                                                                                                               |    |
| コミュニティ学園 |    | 国語                                                                                                                                                                         | 理科                | 保健体育               | 体育                | 英語                 |                                                                                                                                                                                               |    |