

		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜						
							1	2						
トレーニング	午前	今月のお買い物ツアー 今月のお出かけツアー 11/4(火)シャトレーゼ瑞江店 11/14(金)ワッツ東瑞江店 11/17(月)スギ薬局江戸川瑞江店 11/26(水)ファッションセンター しまむら江戸川区役所前店 『ドライブツアー』 11/18(火)・19(水) 13:30～ 行先→浅草方面かも… お楽しみに♪ ※参加ご希望の方は事前に職員まで お申し込みください					ファイティング エクササイズ							
	午後						リフレッシュ ストレッチ							
カルチャー	午前													
	午後						牛乳パックでトレー							
お料理教室	午前						豚バラとこらの 卵炒め							
	午後													
イベント										スマホ教室				
コミュニティ学園														
							3	4		5	6	7	8	9
トレーニング	午前						ズンドコ体操			タオル体操		ダンベル体操		
	午後	ボール体操		ひばり体操		スレンダーエクササイズ								
カルチャー	午前	絵画教室	花巾着づくり	キラキラ帽子 ブローチ	紙皿リメイク									
	午後					巾着袋	ポストカード							
お料理教室	午前					ささみ海苔巻き	鶏ももネギ塩焼き							
	午後	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	枝豆入り とりつくね									
イベント			お買い物ツアー	ハンドマッサージ	ハンドマッサージ	ネイルサロン	歴史教室							
コミュニティ学園		国語	国語	国語	国語	国語								
		10	11	12	13	14	15	16						
トレーニング	午前	セラバンド体操		レッグアップエクササイズ		ボール体操								
	午後	いきいき体操		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	アイロンビーズ	リボン編みシュシュ	くるみボタンの マグネット	レザーの置き物									
	午後			貝殻の根付け		小物ケース	プラバンデコ							
お料理教室	午前					照り焼き チキンマスタード	豚こまとキノコの 梅バター炒め							
	午後	ボークステーキ 赤ワインソース	そぼろ肉じゃが	つくねの チーズ焼き	キムチチヂミ									
イベント		ハンドマッサージ	ヘアカット		パン移動販売 Essen	お買い物ツアー								
コミュニティ学園		算数	理科	音楽	社会	算数								
		17	18	19	20	21	22	23						
トレーニング	午前	リフレッシュストレッチ		ボール体操		いきいき体操								
	午後	スレンダーエクササイズ		チータリズム体操		タオル体操								
カルチャー	午前	ミニチュアリース	キャンディー ポーチ	巾着袋	つまみ細工									
	午後				ポーチデコ	ちぎり絵	ポケット ティッシュケース							
お料理教室	午前					細切りジャガイモ の香り炒め	ボークチャップ							
	午後	かぶの そぼろあんかけ	茄子の 味噌チーズ焼き	ジャガイモの カレー炒め	鶏手羽元と大根の 照り煮									
イベント		お買い物ツアー		お出かけツアー	お出かけツアー									
コミュニティ学園		社会	美術	音楽	体育	理科								
		24	25	26	27	28	29	30						
トレーニング	午前	ひばり体操		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		ダンベル体操		お楽しみ体操								
カルチャー	午前	書道	布リース	和風小物入れ	フェルトで お花ストラップ									
	午後		ドレスキーホルダー			ボンボンファー キーホルダー	モールアート							
お料理教室	午前					ブロッコリーとウィン ナーのバター炒め	鶏と茄子の 味噌炒め							
	午後	ピーマンの肉詰め	豆腐ハンバーグ	鮭の 大葉チーズ焼き	茄子と豚ひき肉の ポロネーゼペンネ									
イベント		歴史教室		お買い物ツアー	パン移動販売 Essen	ハンドマッサージ								
コミュニティ学園		算数	保健体育	家庭科	国語	社会								
			・11/11(火) 出張理美容 ・11/13(木)・27(木) パン移動販売「Essen」 ※散髪ご希望の方は事前に職員までお申し込みください											