

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	ひばり体操		セラバンド体操		ズンドコ体操		
	午後	ボール体操		スレンダーエクササイズ		ファイティングエクササイズ		
カルチャー	午前	アイロンピース	キャンディーポーチ	パールブレスレット	ポストカード		雪だるま	
	午後		星	ギフト		ショルダー ストラップ	巾着袋	
お料理教室	午後	豚こまとキノコの 梅ハター炒め	大根肉豆腐	ジャーマンポテト	じやがいもの そぼろあん	ホットケーキ	チーズオムレツ	
イベント・各種教室		星	お買い物ツアー	ハンドマッサージ	ドライブツアー	ドライブツアー	スマホ教室	
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	ダンベル体操		いきいき体操		お手玉体操		
	午後	レッグアップエクササイズ		タオル体操		リフレッシュストレッチ		
カルチャー	午前	牛乳パックで 小物入れ	簡単キーholダー	絵画教室	つまみ細工		サンタクロース	
	午後	ギフト		星	雪だるま	コンパクトミラー デコ	手作り サンタクロース	
お料理教室		豚肉のピリ辛豆乳 肉じゃが	茄子とツナの ピリ辛味噌炒め	ミートボール	生姜焼きサンド	豚しゃぶサラダ	豚肉とパプリカの 黒酢炒め	
イベント・各種教室		ネイルサロン	ヘアカット	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	音楽	理科	理科	算数		
		15	16	17	18	19	20	21
トレーニング	午前	スレンダーエクササイズ		ファイティングエクササイズ		ボール体操		
	午後	セラバンド体操		ズンドコ体操		チータリズム体操		
カルチャー	午前	書道	きらきらレジン	巾着袋	雪だるまを作ろう		星	
	午後	ハンドマッサージ	ミニチュアリース	ギフト		フェルトで お花ストラップ	ポーチデコ	
お料理教室	午後	マー保ー茄子	鶏肉とジャガイモ のバター醤油	蕪のそぼろあんかけ	おろしハンバーグ	厚揚げとキノコの 味噌炒め	キノコと明太子の 焼うどん	
イベント・各種教室		ハンドマッサージ	星		お買い物ツアー	星	歴史教室	
コミュニティ学園		社会	社会	家庭科	音楽	社会		
		22	23	24	25	26	27	28
トレーニング	午前	タオル体操		リフレッシュストレッチ		レッグアップエクササイズ		
	午後	いきいき体操		お手玉体操		ダンベル体操		
カルチャー	午前	キラキラブローチ	ファーブローチ	お正月飾り	フェルトで バラのブローチ		ギフト	
	午後	星		リボンレイ ストラップ	ギフト	ちぎり絵	毛糸でブローチ	
お料理教室	午後	ツナと玉葱の大蒜 醤油パスタ	しらすのチヂミ	キャベツ山盛り お好み焼き	細切りジャガイモ の香り炒め	肉巻きエノキのピリ辛 みぞ焼き	ポテト金平	
イベント・各種教室		歴史教室	ネイルサロン	星	パン移動販売 「Essen」		お買い物ツアー	
コミュニティ学園		保健体育	体育	美術	算数	英語		
		29	30	31				
トレーニング	午前	ファイティングエクササイズ		チータリズム体操		レッグアップエクササイズ		
	午後	ズンドコ体操		ボール体操		ダンベル体操		
カルチャー	午前	絵画教室	シューズキーパー 作り	書道				
	午後	モールアート	星	星				
お料理教室	午後	鶏肉と野菜の トマト煮	茄子と豚ひき肉の ボロネーゼベンヌ	鶏手羽元と大根の 照り煮				
イベント・各種教室		星						
コミュニティ学園		社会	理科	国語				
今月のお買い物ツアー				星	今月のお出かけツアー			
				星				
12/2(火)スギ薬局 江戸川瑞江店				星	12/4(木)・5日(金) 13:30～			
12/10(水)ワツツ 東瑞江店				星	※ドライブツアー スカイツリー方面！			
12/18(木)コモディイイダ 西瑞江店				星	※参加ご希望の方は事前に職員までお申し込みください			
12/27(火)シャトレーゼ 瑞江店				星				