

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	パールプレスレット	ポストカード			
	午後					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バター炒め	大根肉豆腐	ジャーマンポテト	じゃ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			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	簡単キーホルダー	絵画教室	つまみ細工			
	午後					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			
	午後	ハンドマッサージ	ミニチュアリース			フェルトでお花ストラップ	ポーチデコ	
お料理教室	午後	マーボー茄子	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			お買い物ツアー		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			
	午後			リボンレイストラップ		ちぎり絵	毛糸でブローチ	
お料理教室	午後	ツナと玉葱の大粒醤油パスタ	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そ焼き	ポテト金平	
イベント・各種教室		歴史教室	ネイルサロン		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	<div></div> <div>・12/9(火) 出張理美容 ※利用ご希望の方は事前に職員までお申し込みください</div> <div>・12/11(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。</div>			
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				
	午後	ズンドコ体操		ボール体操				
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						
お料理教室	午後	鶏肉と野菜のトマト煮	茄子と豚ひき肉のポロネーゼペンネ	鶏手羽元と大根の照り煮				
イベント・各種教室								
コミュニティ学園		社会	理科	国語				



今月のお買い物ツアー

12/2(火) スギ薬局 江戸川瑞江店
12/10(水) ワッツ 東瑞江店
12/18(木) コモディイイダ 西瑞江店
12/27(火) シャトレーゼ 瑞江店



今月のお出かけツアー

12/4(木)・5日(金) 13:30 ~
※ドライブツアー スカイツリー方面！
※参加ご希望の方は事前に職員までお申し込みください

