

# 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
		2	3	4	5	6	7	8
トレーニング	午前	ファイティングエクササイズ		ズンドコ体操		チータリズム体操		
	午後	お手玉体操		タオル体操		ダンベル体操		
カルチャー	午前	書道教室	コンパクトミラー デコ	くるみボタン マグネット	ハニー券ケース			
	午後					刺繍ハンカチ	レザーの置物	
お料理教室	午前					豚バラとニラの 卵炒め	ポークチャップ	
	午後	豚こまとキノコの 梅バター炒め	大根肉豆腐	ブロッコリーとウイン ナーのバター炒め	がんもの煮物			
イベント・各種教室				ハンドマッサージ			スマホ教室	
コミュニティ学園		国語	国語	国語	国語	国語		
		9	10	11	12	13	14	15
トレーニング	午前	ズンドコ体操		リフレッシュストレッチ		スレンダーエクササイズ		
	午後	ダンベル体操		セラバンド体操		ボール体操		
カルチャー	午前	キャンディー ポーチ	花巾着づくり	絵画教室	ポストカード			
	午後	つまみ細工	フェルトボール マスコット			巾着袋	牛乳パックで 小物入れ	
お料理教室	午前					水菜の豚しゃぶ巻 玉葱ボン酢だれ	ポテト金平	
	午後	ジャガイモの そばろあん	鶏肉とジャガイモ のバター醤油	ジャーマンポテト	美味しいつくね			
イベント・各種教室					ネイルサロン		歴史教室	
コミュニティ学園		算数	理科	理科	理科	算数		
		16	17	18	19	20	21	22
トレーニング	午前	ひばり体操		チータリズム体操		いきいき体操		
	午後	タオル体操		ダンベル体操		セラバンド体操		
カルチャー	午前	布製ハニー券ケース	ちぎり絵	アイロンビーズ	フラワーカップ			
	午後			ウッドリング キーホルダー		フェルトで お花ストラップ	さくらんぼブローチ	
お料理教室	午前					じゃが芋 だらこ和え	細切れジャガイモ の香のり炒め	2.22
	午後	茄子と豚ひき肉の ポロネーゼペンネ	豚肉のピリ辛 豆乳肉じゃが	鶏肉と冬野菜の トマト煮	茄子とツナの ピリ辛味噌炒め			
イベント・各種教室		歴史教室	理美容			ハンドマッサージ		
コミュニティ学園		社会	社会	家庭科	音楽	社会		
		23	24	25	26	27	28	29
トレーニング	午前	リフレッシュストレッチ		お手玉体操		ファイティングエクササイズ		
	午後	スレンダーエクササイズ		ボール体操		タオル体操		
カルチャー	午前	絵画教室	毛糸でブローチ	書道教室	着物ストラップ			
	午後					貝殻の根付け	巾着袋	
お料理教室	午前					ホットケーキ	チーズオムレツ	
	午後	おろしハンバーグ	麻婆茄子	しらすのチヂミ	焼うどんソース風味			
イベント・各種教室		ネイルサロン	ハンドマッサージ					
コミュニティ学園		音楽	体育	保健体育	美術	英語		
・2/17(火) 出張理美容 散髪ご希望の方は事前に職員まで お申し込みください。  ・2/12(木)・26(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。			 <u>今月のお買い物ツアー</u> 2/3(火)ユニクロ 西瑞江店 2/13(金)スギ薬局 江戸川瑞江店 2/19(木)シャトレーゼ 瑞江店 2/25(水)ワッツ 東瑞江店			 <u>今月のお出かけツアー</u> 2/16(月) } 13時半ごろ出発予定 17(火) 18(水) ※行先はお楽しみに！		
			※参加ご希望の方は事前に職員までお申し込みください					