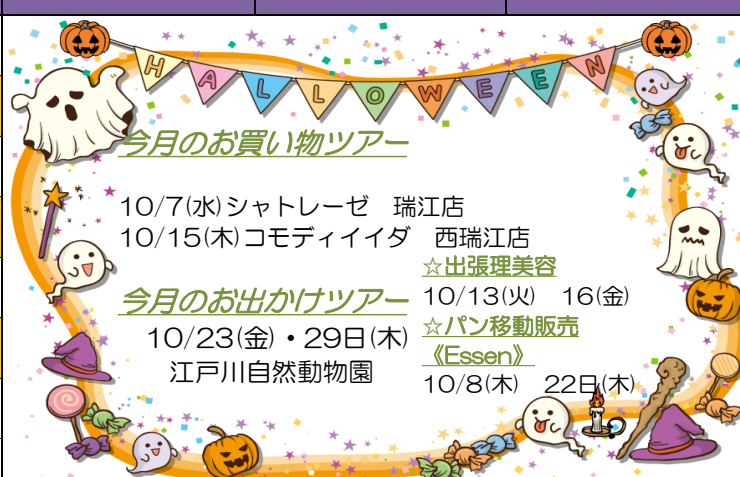


コミュニティガーデン
東京アネックス別館
プログラム予定表



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜			
					1	2	3	4			
トレーニング	午前	 HALLOWEEN 今月のお買い物ツアー 10/7(水)シャトレーゼ 瑞江店 10/15(木)コモディイダ 西瑞江店 ☆出張理美容 10/13(火) 16(金) 今月のお出かけツアー 10/23(金)・29日(木) ☆パン移動販売 《Essen》 江戸川自然動物園 10/8(木) 22日(木)			レッグアップ エクササイズ	ファイティングエクササイズ					
	午後				チータリズム体操	ボール体操					
カルチャー	午前				きらきら キーホルダー						
	午後				フェルトボール 花	ビーズボールの ヘアゴム	貝殻の根付け				
お料理教室	午前					キノコと明太子の 焼うどん	ポテト金平				
	午後				鶏手羽元と大根の 照り煮						
イベント・各種教室						合唱					
コミュニティ学園					国語	国語					
		5	6	7	8	9	10	11			
トレーニング	午前	ひばり体操		リフレッシュストレッチ		チータリズム体操					
	午後	タオル体操		セラバンド体操		ダンベル体操					
カルチャー	午前	書道教室	四角のポーチ	巾着袋	ちぎり絵						
	午後					フェルトコサージュ	レジンキーホルダー				
お料理教室	午前					ポークチャップ	肉巻きエノキの ピリ辛みそ焼き				
	午後	がんもの煮物	ささみのチーズピカタ	ピーマンの肉詰め	ジャーマンポテト						
イベント・各種教室		消しゴムハンコ教室	合唱	買い物ツアー	パン移動販売	スマホ教室	ハンドマッサージ				
コミュニティ学園		国語	国語	国語	音楽	算数					
		12	13	14	15	16	17	18			
トレーニング	午前	お手玉体操		リズムタオル体操		レッグアップエクササイズ					
	午後	ズンドコ体操		ファイティングエクササイズ		セラバンド体操					
カルチャー	午前	小さいがま口	絵画教室	書道教室	ヒモでぐるぐる ランブシェード						
	午後			サークルブローチデコ		つまみ細工	巾着袋				
お料理教室	午前					豚しゃぶサラダ	ブロッコリーとウイン ナーのバター炒め				
	午後	茄子と豚ひき肉の ポロネーゼパンネ	塩焼きそば	肉じゃが	おろしハンバーグ						
イベント・各種教室		ネイルサロン	理美容		買い物ツアー	理美容・合唱					
コミュニティ学園		算数	社会	美術	音楽	理科					
		19	20	21	22	23	24	25			
トレーニング	午前	リフレッシュストレッチ		ボール体操		お手玉体操					
	午後	スレンダーエクササイズ		ひばり体操		ズンドコ体操					
カルチャー	午前	牛乳パックで小物入れ	パステルアートで ハロウィン	ビーズリング	折り紙できんもくせい						
	午後	手袋デコ	ポストカード			フェルトで お花ストラップ	ポタニー ペインティングワサラ				
料理教室	午前					豚こまとキノコの 梅バター炒め	チーズオムレツ				
	午後	鶏肉と青梗菜の塩炒め	青梗菜と蕪の クリーム煮	鶏肉のバジル炒め	麻婆茄子						
イベント・各種教室			合唱	ネイルサロン	パン移動販売 ハンドマッサージ	お出かけツアー	スマホ教室				
コミュニティ学園		算数	社会	理科	保健体育	社会					
		26	27	28	29	30	31				
トレーニング	午前	リズムタオル体操		ズンドコ体操		スレンダーエクササイズ					
	午後	ボール体操		ダンベル体操		タオル体操					
カルチャー	午前	花巾着	立て置きメガネケース	アイロンビーズ	絵画教室						
	午後			くるみボタンブローチ		名前置き	毛糸でブローチ				
お料理教室	午前					豚バラとニラの卵炒め	鶏とナスの味噌炒め				
	午後	豚肉のじゃがいもの ケチャップソテー	美味しいつくね	厚揚げの麻婆	大根肉豆腐						
イベント・各種教室		歴史教室	ハンドマッサージ		お出かけツアー		歴史教室				
コミュニティ学園		理科	社会	国語	家庭科	英語					