

§ シルバーシティ石神井南館 令和4年10月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土
						1
						10:00 元気の出る体操
						14:30 遊び倶楽部
2	3	4	5	6	7	8
10:30/13:00 陶芸教室 14:30 はつらつタイム 15:00 囲碁教室	9:30 リハビリ教室 9:30 絵画教室 14:30 シャンソンを楽しむ会	10:30 トーンチャイム燦 14:30 楽々ハーモニー	10:00 健康体操 14:00 カラオケ	9:30 リハビリ教室 AM/PM エステ 10:30 書道教室 14:30 椅子ヨガ	10:00 折り紙教室 10:30 全社一斉防災訓練 14:30 ハンドフラ	10:00 元気の出る体操 14:30 お話し広場
9	10	11	12	13	14	15
10:30/13:00 陶芸教室 14:30 はつらつタイム 15:00 囲碁教室	AM 運動会 14:30 歌を楽しむ会	10:30 トーンチャイム燦 14:30 楽々ハーモニー	10:00 健康体操 14:00 カラオケ	9:30 リハビリ教室 10:00 趣味の園芸 10:00 鉛筆画教室 14:30 椅子ヨガ	10:00 いきいき音楽クラブ 14:30 ハンドフラ	10:00 元気の出る体操 14:30 遊び倶楽部
16	17	18	19	20	21	22
10:30/13:00 陶芸教室 14:00 キャラリーオープニングイベント 真氣コンサート	9:30 リハビリ教室 10:00 葉書絵教室 14:30 シャンソンを楽しむ会	10:30 トーンチャイム燦 14:30 楽々ハーモニー	10:00 健康体操 14:00 カラオケ	9:30 リハビリ教室 10:30 書道教室 14:30 椅子ヨガ	10:00 いきいき音楽クラブ 14:30 ハンドフラ	10:00 元気の出る体操 14:30 お話し広場
23	24	25	26	27	28	29
10:30/13:00 陶芸教室 14:30 はつらつタイム 15:00 囲碁教室	9:30 リハビリ教室 10:00 葉書絵教室 14:30 歌を楽しむ会	10:30 トーンチャイム燦 10:30 運営懇談会 14:30 楽々ハーモニー	10:00 健康体操 14:00 カラオケ	9:30 リハビリ教室 10:00 趣味の園芸 10:00 鉛筆画教室 14:30 椅子ヨガ	AM/PM フットケア 10:00 ハンドフラ 14:00 手芸教室	10:00 元気の出る体操 14:30 遊び倶楽部 美味しん坊倶楽部
30	31					
10:30/13:00 陶芸教室 14:30 はつらつタイム 15:00 囲碁教室	9:30 リハビリ教室 9:30 絵画教室 12:00 お誕生日会 14:00 映画観賞会					