

§ 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 10:30/13:00 陶芸教室 14:30 はつらつタイム 15:00 囲碁教室 | 3 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 | 4 10:30 トーンチャイム燦 14:30 楽々ハーモニー | 5 10:00 健康体操 14:00 カラオケ | 6 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 | 7 10:00 折り紙教室 10:30 全社一斉防災訓練 14:30 ハンドフラ | 8 10:00 元気の出る体操 14:30 お話し広場 |
| 9 10:30/13:00 陶芸教室 14:30 はつらつタイム 15:00 囲碁教室 | 10 AM 運動会 14:30 歌を楽しむ会 | 11 10:30 トーンチャイム燦 14:30 楽々ハーモニー | 12 10:00 健康体操 14:00 カラオケ | 13 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 | 14 10:00 いきいき音楽クラブ 14:30 ハンドフラ | 15 10:00 元気の出る体操 14:30 遊び倶楽部 |
| 16 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 | 17 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 | 18 10:30 トーンチャイム燦 14:30 楽々ハーモニー | 19 10:00 健康体操 14:00 カラオケ | 20 9:30 リハビリ教室 10:30 書道教室 14:30 椅子ヨガ | 21 10:00 いきいき音楽クラブ 14:30 ハンドフラ | 22 10:00 元気の出る体操 14:30 お話し広場 |
| 23 10:30/13:00 陶芸教室 14:30 はつらつタイム 15:00 囲碁教室 | 24 9:30 リハビリ教室 10:00 葉書絵教室 14:30 歌を楽しむ会 | 25 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 | 26 10:00 健康体操 14:00 カラオケ | 27 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 | 28 AM/PM フットケア 10:00 ハンドフラ 14:00 手芸教室 | 29 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 10:30/13:00 陶芸教室 14:30 はつらつタイム 15:00 囲碁教室 | 31 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 | | | | | |