

§ シルバーシティ石神井南館 令和4年12月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				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 いきいき音楽クラブ 14:30 ハンドフラ 15:00 囲碁教室	10:00 元気の出る体操 14:30 遊び倶楽部
4	5	6	7	8	9	10
10:30/13:00 陶芸教室 14:30 はつらつタイム	9:30 リハビリ教室 9:30 絵画教室 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 14:00 アフタヌーンコンサート&美味しん坊	10:00 折り紙教室 14:30 ハンドフラ	10:00 元気の出る体操 14:30 お話し広場
11	12	13	14	15	16	17
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 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 遊び倶楽部
18	19	20	21	22	23	24
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 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 11:00 クリスマス会	AM/PM フットケア 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
25	26	27	28	29	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 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 10:30 運営懇談会 14:30 楽々ハーモニー	10:30 餅つき 14:00 カラオケ	9:30 リハビリ教室 10:00 安全の日 14:30 椅子ヨガ	10:00 クイズ大会 14:30 ビンゴ大会	10:00 元気の出る体操 12:00 お誕生日会 14:00 年忘れ映画鑑賞会