

§ シルバーシティ石神井南館 令和5年3月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			10:00 健康体操 14:00 カラオケ	エステ (AM・PM) 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 11:40 ひなまつり 14:00 おいしん坊倶楽部	10:00 元気の出る体操 14:30 遊び倶楽部
5	6	7	8	9	10	11
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 10:00 趣味の園芸 10:00 鉛筆画教室 14:30 椅子ヨガ	10:00 折り紙教室 14:30 リハビリダンス教室	10:00 お話し広場 14:00 こども太鼓
12	13	14	15	16	17	18
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 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 リハビリダンス教室	10:00 元気の出る体操 14:30 遊び倶楽部
19	20	21	22	23	24	25
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 歌を楽しむ会	10:30 トーンチャイム燦	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 リハビリダンス教室 14:00 手芸教室	10:00 元気の出る体操 14:30 お話し広場
26	27	28	29	30	31	
10:30/13:00 陶芸教室 14:00 野点 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	10:00 健康体操 14:00 カラオケ	9:30 リハビリ教室 10:00 安全の日 14:00 映画鑑賞会	10:00 リハビリダンス教室 12:00 お誕生日会 14:00 草木染めワークショップ	