

§ シルバーシティ駒込 令和5年9月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					8:55～ラジオ体操 10:00～ 9:30～ほっこりケア ★9月お誕生日会 14:00～ かんたん社交ダンス 13:30～ほっこりケア	8:55～ラジオ体操 14:00～ 座ってエアロ（リモート）
3	4	5	6	7	8	9
8:55～ラジオ体操 14:15～ シネマの日	8:55～ラジオ体操 15:30～ カラオケ	8:55～ラジオ体操 15:30～ ごぼう体操	8:55～ラジオ体操 15:30～昔遊び (オセロ・カルタ 塗り絵・麻雀)	8:55～ラジオ体操 10:30～カラオケ 14:00～ ヨガ教室 14:00～幸和定期健康チェック	8:55～ラジオ体操 14:00～ かんたん社交ダンス	8:55～ラジオ体操 入居者健診7:00～ 14:15～ シネマの日
10	11	12	13	14	15	16
8:55～ラジオ体操 14:00～ まとはゆう音楽会 14:00～BLA	8:55～ラジオ体操 15:30～ カラオケ	8:55～ラジオ体操 15:30～ ごぼう体操	8:55～ラジオ体操 14:00～昔遊び (オセロ・カルタ 塗り絵・麻雀)	8:55～ラジオ体操 10:30～カラオケ 11:00～グリストラップ 14:00～ ヨガ教室 14:30～エレベーター点検	8:55～ラジオ体操 9:30～ほっこりケア 14:00～ かんたん社交ダンス 13:30～ほっこりケア	8:55～ラジオ体操 14:15～ 絵画を見てお話をする会
17	18 (敬老の日)	19	20	21	22	23(秋分の日)
8:55～ラジオ体操 ★敬老の日イベント 癒しのマッサージ 10:00 ～17:00 昼食特別食	8:55～ラジオ体操 15:30～ カラオケ	8:55～ラジオ体操 15:30～ ごぼう体操	8:55～ラジオ体操 14:00～昔遊び (オセロ・カルタ 塗り絵・麻雀)	8:55～ラジオ体操 10:30～カラオケ 14:00～ ヨガ教室 13:00～植栽剪定消毒	8:55～ラジオ体操 14:00～ かんたん社交ダンス	8:55～ラジオ体操 14:15～ シネマの日
24	25	26	27	28	29	30
8:55～ラジオ体操 14:00～ 第2回運営懇談会	8:55～ラジオ体操 15:30～ カラオケ	8:55～ラジオ体操 11:00～設備巡視点検 15:30～ ごぼう体操 14:00～受変電設備点検	8:55～ラジオ体操 14:00～昔遊び (オセロ・カルタ 塗り絵・麻雀)	8:55～ラジオ体操 10:30～カラオケ 14:00～ ヨガ教室	8:55～ラジオ体操 14:00～ かんたん社交ダンス	8:55～ラジオ体操 14:00～ 座ってエアロ（リモート）