

§ シルバーシティ石神井南館 令和5年10月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
10:30/13:00 陶芸教室 14:30 はつらつタイム	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 13:35 リハズムおっさんズ 14:30 楽々ハーモニー	10:00 健康体操 14:00 カラオケ	エステ (AM・PM) 10:30 書道教室 14:30 椅子ヨガ	10:00 いきいき音楽クラブ 10:30 全社一斉防災訓練 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
8	9	10	11	12	13	14
10:30/13:00 陶芸教室 14:30 はつらつタイム 15:00 囲碁教室	10:00 葉書絵教室 14:30 歌を楽しむ会	AM 運動会 14:30 リハズムおっさんズ 14:30 トーンチャイム燦	10:00 健康体操 14:00 カラオケ 15:00 おいしん坊倶楽部	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 リハビリダンス教室	10:00 元気の出る体操 14:30 お話し広場
15	16	17	18	19	20	21
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 絵画教室 14:30 歌を楽しむ会	10:30 トーンチャイム燦 13:35 リハズムおっさんズ 14:30 楽々ハーモニー	10:00 健康体操 14:00 カラオケ	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 元気の出る体操 14:30 遊び倶楽部
22	23	24	25	26	27	28
10:30/13:00 陶芸教室 14:30 はつらつタイム 15:00 囲碁教室	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 13:35 リハズムおっさんズ 14:30 楽々ハーモニー	10:00 健康体操 14:00 カラオケ	10:00 趣味の園芸 10:30 書道教室 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
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	10:00 お馬の部屋 14:00 映画鑑賞会	10:00 トーンチャイム燦 10:30 運営懇談会 13:35 リハズムおっさんズ 14:30 楽々ハーモニー				