

§ シルバーシティ駒込 令和5年11月 月間予定表 §

| 日                                                 | 月                                    | 火                                                                          | 水                                                                                                 | 木                                                                  | 金                                                                              | 土                                            |
|---------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
|                                                   |                                      |                                                                            | 1                                                                                                 | 2                                                                  | 3                                                                              | 4                                            |
|                                                   |                                      |                                                                            | 8:55～ラジオ体操<br>8:00～グリストラップ定期清掃<br>★11月お誕生日会<br>特別食（昼食）<br>SC駒込開設23周年<br>14:00～フルーツ<br>&バイオリンコンサート | 8:55～ラジオ体操<br>10:30～カラオケ<br><br>14:00～<br>ヨガ教室<br>14:00～幸和定期健康チェック | 8:55～ラジオ体操<br>10:00～<br>9:30～ほっこりケア<br><br>14:00～<br>かんたん社交ダンス<br>13:30～ほっこりケア | 8:55～ラジオ体操<br><br><br>14:00～<br>座ってエアロ（リモート） |
| 5                                                 | 6                                    | 7                                                                          | 8                                                                                                 | 9                                                                  | 10                                                                             | 11                                           |
| 8:55～ラジオ体操<br><br><br>14:15～<br>シネマの日             | 8:55～ラジオ体操<br><br><br>15:30～<br>カラオケ | 8:55～ラジオ体操<br><br><br>14:00～<br>詩吟                                         | 8:55～ラジオ体操<br><br><br>15:30～昔遊び<br>（オセロ・カルタ<br>塗り絵・麻雀）                                            | 8:55～ラジオ体操<br>10:30～カラオケ<br><br>14:00～<br>ヨガ教室                     | 8:55～ラジオ体操<br><br><br>14:00～<br>かんたん社交ダンス                                      | 8:55～ラジオ体操<br><br><br>14:00～<br>ごぼう体操        |
| 12                                                | 13                                   | 14                                                                         | 15                                                                                                | 16                                                                 | 17                                                                             | 18                                           |
| 8:55～ラジオ体操<br><br>14:00～<br>まとはゆう音楽会<br>14:00～BLA | 8:55～ラジオ体操<br><br>15:30～<br>カラオケ     | 8:55～ラジオ体操<br><br>14:00～<br>詩吟                                             | 8:55～ラジオ体操<br><br>14:00～昔遊び<br>（オセロ・カルタ<br>塗り絵・麻雀）                                                | 8:55～ラジオ体操<br>10:30～カラオケ<br><br>14:00～<br>ヨガ教室                     | 8:55～ラジオ体操<br><br>9:30～ほっこりケア<br>14:00～<br>かんたん社交ダンス<br>13:30～ほっこりケア           | 8:55～ラジオ体操<br><br>14:15～<br>絵画を見てお話をする会      |
| 19                                                | 20                                   | 21                                                                         | 22                                                                                                | 23（勤労感謝の日）                                                         | 24                                                                             | 25                                           |
| 8:55～ラジオ体操<br><br>14:15～<br>ごぼう体操                 | 8:55～ラジオ体操<br><br>15:30～<br>カラオケ     | 8:55～ラジオ体操<br><br>★運動会 14:00～                                              | 8:55～ラジオ体操<br><br>14:00～昔遊び<br>（オセロ・カルタ<br>塗り絵・麻雀）                                                | 8:55～ラジオ体操<br>★北海道フェア10:00～<br><br>14:00～<br>ヨガ教室                  | 8:55～ラジオ体操<br><br>14:00～<br>かんたん社交ダンス                                          | 8:55～ラジオ体操<br><br>14:00～<br>座ってエアロ（リモート）     |
| 26                                                | 27                                   | 28                                                                         | 29                                                                                                | 30                                                                 |                                                                                |                                              |
| 8:55～ラジオ体操<br><br>14:15～<br>シネマの日                 | 8:55～ラジオ体操<br><br>15:30～<br>カラオケ     | 8:55～ラジオ体操<br>8:00～植栽剪定消毒<br>11:00～設備巡視点検<br>14:00～<br>詩吟<br>14:00～受変電設備点検 | 8:55～ラジオ体操<br><br>14:00～昔遊び<br>（オセロ・カルタ<br>塗り絵・麻雀）                                                | 8:55～ラジオ体操<br>10:30～カラオケ<br><br>14:00～<br>ヨガ教室<br>14:00～自動ドア保守点検   |                                                                                |                                              |