

§ シルバーシティ石神井南館 令和6年1月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	昼食特別食 (おせち料理) 初詣 (バーチャル)	昼食特別食 (天ぷら寿司御膳) 9:30 初湯 10:30 書初め 14:00 歌い初め	昼食特別食 (和洋折衷会席) 初詣 お正月遊び (終日)	AM/PM エステ 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
7	8	9	10	11	12	13
10:30/13:00 陶芸教室 14:30 はつらつタイム	10:00 葉書絵教室 14:30 歌を楽しむ会	10:00 楽々ハーモニー 13:30 リハビリおっさんズ 14:30 トンチャム燦	10:00 健康体操 14:00 カラオケ	10:00 書道教室 14:30 獅子舞 14:30 鏡開き 14:30 おいしん坊倶楽部	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
14	15	16	17	18	19	20
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 健康がイストレーニング	10:00 楽々ハーモニー 13:30 リハビリおっさんズ 14:30 トンチャム燦	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 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
21	22	23	24	25	26	27
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	10:00 楽々ハーモニー 13:30 リハビリおっさんズ 14:30 トンチャム燦	10:00 健康体操 14:00 カラオケ	10:00 書道教室 10:00 趣味の園芸 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
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 絵画教室 10:00 安全の日 14:30 シャンソンを楽しむ会	9:45 楽々ハーモニー 10:30 運営懇談会 13:30 リハビリおっさんズ 14:30 トンチャム燦	10:00 カラオケ 12:00 お誕生日会 14:00 映画鑑賞会			