

§ シルバーシティ石神井南館 令和6年8月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				エステ (AM・PM) 10:00 盆踊り練習 15:00 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
4	5	6	7	8	9	10
納涼祭 (終日)	9:30 絵画教室 14:30 歌を楽しむ会	10:00 楽々ハーモニー 13:30 リハビリムおっさんズ 14:30 トーンチャイム燦	10:30 健康ボイストレーニング 14:00 カラオケ	10:00 趣味の園芸 10:00 書道教室 15:00 椅子ヨガ	10:00 折り紙教室 入居者健康診断 (AM) 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
11	12	13	14	15	16	17
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 シンソクを楽しむ会	10:00 楽々ハーモニー 13:30 リハビリムおっさんズ 14:30 トーンチャイム燦	10:00 健康体操 14:00 カラオケ	10:00 ミニ買い物ツアー 15:00 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
18	19	20	21	22	23	24
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	10:00 楽々ハーモニー 13:30 リハビリムおっさんズ 14:30 トーンチャイム燦	10:00 健康体操 14:00 カラオケ	10:00 趣味の園芸 10:00 書道教室 15:00 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
25	26	27	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	10:00 葉書絵教室 14:30 シンソクを楽しむ会	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	10:00 お馬の部屋 15:00 椅子ヨガ	10:00 リハビリダンス教室 14:00 映画鑑賞会	10:00 元気の出る体操 14:30 遊び倶楽部 花火大会 (日没後) おいしん坊倶楽部+安全の日