§ シルバーシティ石神井南館 令和6年9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 シヤソソを楽しむ会	10:00 楽々ハーモニー 14:30 お楽しみゲーム	10:00 健康体操 14:00 カラオケ	エステ (AM・PM) 10:00 書道教室 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
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	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 いきいき音楽クラブ 15:00 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 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 14:00 敬老の日パレード	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 安全の日 15:00 椅子ヨガ 15:30 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 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 歌を楽しむ会	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 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
29	30					
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 映画鑑賞会 12:00 お誕生日会 14:30 シヤソソを楽しむ会					