

§ シルバーシティ駒込 令和7年1月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			8:55～ラジオ体操  (朝食 お節料理) 14:00～ 新春ドライブ	8:55～ラジオ体操 10:00～ 新春ドライブ (昼食 お節料理) 14:00～ 新春撮影会(お正月遊び)	8:55～ラジオ体操 10:00～ お正月遊び【初湯】 (夕食 お節料理) 14:00～ 新春シネマ	8:55～ラジオ体操  ★1月お誕生日会 15:15～ カラオケ
5	6	7	8	9	10	11
8:55～ラジオ体操  14:15～ シネマの日	8:55～ラジオ体操  15:30～ ごぼう体操	8:55～ラジオ体操  七草がゆ 15:15～ カラオケ	8:55～ラジオ体操  14:00～ ★増上寺オンライン初詣 14:00～昔遊び (オセロ・カルタ・トランプ 塗り絵・麻雀)	8:55～ラジオ体操  14:00～ ヨガ教室 14:00～幸和定期健康チェック	8:55～ラジオ体操 9:30～ほっこり爪ケア 13:30～ほっこり爪ケア 14:00～ かんたん社交ダンス	8:55～ラジオ体操 10:00～16:30 訪問美容(マロン) 14:00～ 座ってエアロ(リモート) 15:00～ 鏡開き
12	13(成人の日)	14	15	16	17	18
8:55～ラジオ体操  14:00～まとはばゆう音楽会	8:55～ラジオ体操 9:30～グリストラップ定期清掃 15:30～ ごぼう体操	8:55～ラジオ体操  15:15～ カラオケ	8:55～ラジオ体操  13:00～フロン排出抑制点検 14:00～ ボイストレーニング	8:55～ラジオ体操  14:00～ ヨガ教室	8:55～ラジオ体操  14:00～ かんたん社交ダンス	8:55～ラジオ体操  14:15～ 絵画を見てお話をする会
19	20	21	22	23	24	25
8:55～ラジオ体操  14:15～ シネマの日	8:55～ラジオ体操  15:30～ ごぼう体操	8:55～ラジオ体操  15:15～ カラオケ	8:55～ラジオ体操  14:00～昔遊び (オセロ・カルタ・トランプ 塗り絵・麻雀)	8:55～ラジオ体操  14:00～ ヨガ教室	8:55～ラジオ体操 9:30～ほっこり爪ケア 13:30～ほっこり爪ケア 14:00～ かんたん社交ダンス	8:55～ラジオ体操  14:00～ 座ってエアロ(リモート)
26	27	28	29	30	31	
8:55～ラジオ体操  14:15～ シネマの日	8:55～ラジオ体操 11:00～設備巡視点検 15:30～ ごぼう体操 14:00～受変電設備点検	8:55～ラジオ体操  15:15～ カラオケ	8:55～ラジオ体操  14:00～昔遊び (オセロ・カルタ・トランプ 塗り絵・麻雀)	8:55～ラジオ体操  14:00～ ヨガ教室	8:55～ラジオ体操  14:00～ かんたん社交ダンス	