

§ シルバーシティ石神井南館 令和7年1月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			昼食特別食 (おせち) 初詣 (天祖若宮八幡宮)	昼食特別食 (天ぶら寿司御膳) 初湯・書初め リハビリ初め	昼食特別食 (和洋折衷会席) 歌い初め・お正月遊び 初詣 (井草八幡)	10:00 元気の出る体操 14:30 遊び倶楽部
5	6	7	8	9	10	11
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 シャッソクを楽しむ会	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	10:30 健康ボイストレーニング 14:00 カラオケ	10:00 書道教室 10:00 趣味の園芸 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 14:00 獅子舞 14:30 鏡開き
12	13	14	15	16	17	18
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	10:00 健康体操 14:00 カラオケ	10:00 安全の日 15:00 椅子ヨガ	10:00 いまいき音楽クラブ 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
19	20	21	22	23	24	25
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 シャッソクを楽しむ会	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 プチ買い物ツアー 10:00 趣味の園芸 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
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 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 書道教室 15:00 椅子ヨガ	10:00 ゲーム大会 12:00 お誕生日会 14:00 映画観賞会	