

§ シルバーシティ石神井南館 令和7年4月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		10:30 トーンチャイム燦 13:30 リハズ ムおっさんズ 14:30 楽々ハーモニー	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 昼食 お花見弁当 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
6	7	8	9	10	11	12
10:30/13:00 陶芸教室 14:30 野点 (おいしん坊倶楽部)	9:30 絵画教室 14:30 シンソクを楽しむ会	10:30 トーンチャイム燦 13:30 リハズ ムおっさんズ 14:30 楽々ハーモニー	10:30 健康ボイストレーニング 14:00 カラオケ	10:30 安全の日 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 14:30 お話し広場
13	14	15	16	17	18	19
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	10:30 トーンチャイム燦 13:30 リハズ ムおっさんズ 14:30 楽々ハーモニー	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 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
20	21	22	23	24	25	26
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 シンソクを楽しむ会	10:30 トーンチャイム燦 13:30 リハズ ムおっさんズ 14:30 楽々ハーモニー	10:00 健康体操 14:00 カラオケ	14:00 映画観賞会 10:00 趣味の園芸 15:00 椅子ヨガ	フットケア (AM・PM) 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
27	28	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 葉書絵教室 14:30 歌を楽しむ会	10:00 トーンチャイム燦 10:30 運営懇談会 13:30 リハズ 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			