

§ シルバーシティ石神井南館 令和7年5月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				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
4	5	6	7	8	9	10
10:30/13:00 陶芸教室 14:30 はつらつタイム	9:30 絵画教室 昼食特別食 (端午の節句) 14:15 端午の節句イベント (おいしん坊倶楽部)	10:30 トーンチャイム燦 13:30 リハビリムおっさんズ 14:30 楽々ハーモニー	10:00 健康体操 14:00 カラオケ	10:30 リハビリ-ション 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
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 歌を楽しむ会	10:30 トーンチャイム燦 13:30 リハビリムおっさんズ 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	9:45 映画観賞会 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 フットケア (AM・PM)	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 ショウソウを楽しむ会	10:30 トーンチャイム燦 13:30 リハビリムおっさんズ 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 10:00 趣味の園芸 15:00 椅子ヨガ	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 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	10:30 安全の日 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 12:00 お誕生日会 14:30 遊び倶楽部