

§ シルバーシティ駒込 令和7年7月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		8:55～ ラジオ体操 ★7月お誕生日会 15:15～ カラオケ	8:55～ ラジオ体操 15:30～ 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～ほっこりケア 13:30～ほっこりケア 14:00～ かんたん社交ダンス	8:55～ラジオ体操 10:00～16:30 訪問美容室(マロン) 8:30～グリストラップ清掃 14:15～ 絵画を見て お話をする会
6	7	8	9	10	11	12
8:55～ ラジオ体操 14:00～ 七夕コンサート	8:55～ ラジオ体操 ★チーフお勧めメニューの日 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 15:30～ 昔遊び（オセロ・カルタ トランプ・塗り絵・麻雀） 14:30～エレベーター保守転換	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 14:00～ 座ってエアロ（リモート）
13	14	15	16	17	18	19
8:55～ ラジオ体操 14:00～ まとばゆう音楽会	8:55～ ラジオ体操 15:30～ ごぼう体操	8:55～ ラジオ体操 8:00～植栽剪定 15:15～ カラオケ	8:55～ ラジオ体操 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 9:30～ほっこりケア 13:30～ほっこりケア 14:00～ かんたん社交ダンス	8:55～ ラジオ体操 ★昼食特別食 14:15～ 絵画を見て お話をする会
20	21	22	23	24	25	26
8:55～ ラジオ体操 14:15～ ポッチャ	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 15:30～ 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 11:00～設備巡視点検 ★セレクトメニュー 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 14:00～ 座ってエアロ（リモート）
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 15:30～ ごぼう体操	8:55～ ラジオ体操 11:00～設備巡視点検 15:15～ カラオケ 14:00～受変電設備点検	8:55～ ラジオ体操 15:30～ 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		