

§ シルバーシティ石神井南館 令和7年7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) 10:30七夕飾り作り 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
6	7	8	9	10	11	12
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 セタコンサート	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	10:00 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 シンソウコンサート	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	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
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 シンソウを楽しむ会	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 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
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	10:30 安全の日 12:00 お誕生日会 15:00 椅子ヨガ		