

§ シルバーシティ駒込 令和7年10月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			8:55～ ラジオ体操 ★10月お誕生日会 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 セレクトメニュー（昼食） 14:00～ ヨガ教室	8:55～ ラジオ体操 10:30～全社一斉防災訓練 9:30～フットケア 13:30～フットケア 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) 14:15～ 絵画を見てお話をする会
5	6	7	8	9	10	11
8:55～ ラジオ体操 14:15～ シネマの日	8:55～ ラジオ体操 13:30～害虫防除作業 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 14:00～ ヨガ教室	8:55～ ラジオ体操 14:00～ かんたん社交ダンス 14:00～15:00 増圧ポンプ保守点検 注 断水有	8:55～ ラジオ体操 ★運動会 14:00～
12	13（スポーツの日）	14	15	16	17	18
8:55～ ラジオ体操 14:00～ まとはゆう音楽会	8:55～ ラジオ体操 15:30～ ごぼう体操	8:55～ ラジオ体操 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～フットケア 13:30～フットケア 14:00～ かんたん社交ダンス 13:30～ナースコール 電話設備点検	8:55～ ラジオ体操 14:15～ 絵画を見てお話をする会
19	20	21	22	23	24	25
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 チーフお勧めメニュー（昼食） 15:15～ カラオケ	8:55～ ラジオ体操 15:30～ 昔遊び（オセロ・カルタ	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）
26	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 10:00～美容サロン 15:30～ ごぼう体操 14:30～美容サロン	8:55～ ラジオ体操 11:00～設備巡視点検 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 14:00～ かんたん社交ダンス	