

§ シルバーシティ石神井南館 令和7年10月 月間予定表 §

| 日                                               | 月                              | 火                                                                 | 水                               | 木                                       | 金                                                    | 土                            |
|-------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------|
|                                                 |                                |                                                                   | 1                               | 2                                       | 3                                                    | 4                            |
|                                                 |                                |                                                                   | 10:00 健康体操<br>14:00 カラオケ        | エステ (AM・PM)<br>10:00 お楽しみ<br>15:00 椅子ヨガ | 10:30 全社一斉防災訓練<br>10:00 いきいき音楽クラブ<br>14:30 リハビリダンス教室 | 10:00 元気の出る体操<br>14:30 遊び倶楽部 |
| 5                                               | 6                              | 7                                                                 | 8                               | 9                                       | 10                                                   | 11                           |
| 10:30/13:00 陶芸教室<br>14:30 キャラクターオープニングコンサート     | 9:30 絵画教室<br>14:30 シンソウを楽しむ会   | 10:30 トーンチャイム燦<br>13:30 リハズムおっさんズ<br>14:30 楽々ハーモニー                | 10:30 健康ボイストレーニング<br>14:00 カラオケ | 10:00 書道教室<br>15:00 椅子ヨガ                | 運動会 (AM)<br>14:30 リハビリダンス教室                          | 10:00 元気の出る体操<br>14:30 お話し広場 |
| 12                                              | 13                             | 14                                                                | 15                              | 16                                      | 17                                                   | 18                           |
| 10:30/13:00 陶芸教室<br>14:30 はつらつタイム<br>15:00 囲碁教室 | 10:00 葉書絵教室<br>14:30 歌を楽しむ会    | 10:30 トーンチャイム燦<br>13:30 リハズムおっさんズ<br>14:30 楽々ハーモニー                | 10:00 健康体操<br>14:00 カラオケ        | 10:00 安全の日<br>15:00 椅子ヨガ                | 10:00 いきいき音楽クラブ<br>15:00 おいしん坊倶楽部<br>フットケア (AM・PM)   | 10:00 元気の出る体操<br>14:30 遊び倶楽部 |
| 19                                              | 20                             | 21                                                                | 22                              | 23                                      | 24                                                   | 25                           |
| 10:30/13:00 陶芸教室<br>14:30 はつらつタイム<br>15:00 囲碁教室 | 9:30 絵画教室<br>14:30 シンソウを楽しむ会   | 10:00 トーンチャイム燦<br>10:30 運営懇談会<br>13:30 リハズムおっさんズ<br>14:30 楽々ハーモニー | 10:00 健康体操<br>14:00 カラオケ        | 10:00 書道教室<br>10:00 趣味の園芸<br>15:00 椅子ヨガ | 10:00 リハビリダンス教室<br>14:00 手芸教室                        | 10:00 元気の出る体操<br>14:30 お話し広場 |
| 26                                              | 27                             | 28                                                                | 29                              | 30                                      | 31                                                   |                              |
| 10:30/13:00 陶芸教室<br>14:30 はつらつタイム<br>15:00 囲碁教室 | 10:00 葉書絵教室<br>14:30 シンソウを楽しむ会 | グランドホーム<br>合同音楽発表会 (終日)<br>14:30 ゲーム大会                            | 10:00 健康体操<br>14:00 カラオケ        | 10:00 お楽しみ<br>15:00 椅子ヨガ                | 9:45 映画観賞会<br>14:30 リハビリダンス教室                        |                              |