

§ シルバーシティ石神井南館 令和7年11月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土
						1 10:00 元気の出る体操 14:30 遊び倶楽部
2 10:30/13:00 陶芸教室 14:30 はつらつタイム	3 10:30 納涼祭 14:30 ジャズコンサート	4 10:30 トーンチャイム燦 13:30 リハリスムおっさんズ 14:30 楽々ハーモニー	5 10:00 健康体操 14:00 カラオケ	6 AM/PM エステ 10:00 安全の日 14:30 椅子ヨガ	7 10:00 いきいき音楽クラブ 14:30 リハビリダンス教室	8 10:00 元気の出る体操 14:30 お話し広場
9 10:30/13:00 陶芸教室 14:30 はつらつタイム 15:00 囲碁教室	10 10:00 葉書絵教室 14:30 歌を楽しむ会	11 10:30 トーンチャイム燦 13:30 リハリスムおっさんズ 14:30 楽々ハーモニー	12 10:00 健康ホィストレーニング 14:00 カラオケ	13 10:00 書道教室 10:00 趣味の園芸 14:30 椅子ヨガ	4 10:00 折り紙教室 14:30 リハビリダンス教室	15 10:00 元気の出る体操 14:30 遊び倶楽部
16 10:30/13:00 陶芸教室 14:30 はつらつタイム 15:00 囲碁教室	17 9:30 絵画教室 14:30 シャンソンを楽しむ会	18 10:30 トーンチャイム燦 13:30 リハリスムおっさんズ 14:30 楽々ハーモニー	19 10:00 健康体操 14:00 カラオケ	20 9:45 映画観賞会 14:30 椅子ヨガ	21 10:00 いきいき音楽クラブ 14:30 リハビリダンス教室 AM/PM フットケア	22 10:00 元気の出る体操 14:30 お話し広場
23 10:30/13:00 陶芸教室 14:30 はつらつタイム 15:00 囲碁教室	24 10:00 葉書絵教室 14:30 歌を楽しむ会	25 10:00 トーンチャイム燦 10:30 運営懇談会 13:30 リハリスムおっさんズ 14:30 楽々ハーモニー	26 10:00 健康体操 14:00 カラオケ	27 10:00 書道教室 10:00 趣味の園芸 14:30 椅子ヨガ	28 10:00 いきいき音楽クラブ 14:00 手芸教室	29 10:00 元気の出る体操 14:30 遊び倶楽部
30 10:30/13:00 陶芸教室 12:00 お誕生日会 14:30 ギターコンサート 15:00 おいしん坊倶楽部						