

§ シルバーシティ石神井南館 令和7年12月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	9:30 絵画教室 14:30 シヤソソを楽しむ会	10:30 トーンチャイム燐 13:30 リハリズムおっさんズ 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) 10:00 お楽しみ体操 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 遊び俱楽部
7	8	9	10	11	12	13
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 歌を楽しむ会	10:30 トーンチャイム燐 13:30 リハリズムおっさんズ 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 14:30 アフタヌーンコンサート	10:00 折り紙教室 14:30 リハビリダンス教室	10:00 元気の出る体操 14:30 お話し広場
14	15	16	17	18	19	20
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 シヤソソを楽しむ会	10:30 トーンチャイム燐 13:30 リハリズムおっさんズ 14:30 楽々ハーモニー	10:00 健康体操 14:00 カラオケ	10:00 安全の日 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 14:30 フットケア (AM・PM)	10:00 元気の出る体操 14:30 遊び俱楽部
21	22	23	24	25	26	27
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	11:00 クリスマス会	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
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 ゲーム大会 (調整中)	(調整中) 10:30 運営懇談会 (調整中)	10:00 健康体操 12:00 お誕生日会 14:00 年忘れ映画観賞会			