

§ シルバーシティ駒込 令和8年1月 月間予定表 §

日				1	2	3
				8:55～ ラジオ体操 昼食特別食 初詣（七社神社）	8:55～ ラジオ体操 昼食特別食 14:30～ 獅子舞	8:55～ ラジオ体操 昼食特別食 初詣（七社神社）
4	5	6	7	8	9	10
8:55～ ラジオ体操 14:15～ シネマの日	8:55～ ラジオ体操 ★1月お誕生日会 15:30～ ごぼう体操	8:55～ ラジオ体操 9:30～フットケア 13:30～フットケア 15:15～ カラオケ ★セレクトメニュー昼食	8:55～ ラジオ体操 ★七草 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 16:00～定期床清掃	8:55～ ラジオ体操 10:00～16:30 訪問美容室（マロン） 14:00～ 座ってエアロ（リモート）
11	12	13	14	15	16	17
8:55～ ラジオ体操 鏡開き 14:00～ まとばゆう音楽会	8:55～ ラジオ体操 10:00～美容サロン 14:30～美容サロン 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	8:55～ ラジオ体操 14:15～ 絵画を見てお話をする会
18	19	20	21	22	23	24
8:55～ ラジオ体操 14:15～ シネマの日	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 9:30～フットケア 13:30～フットケア 14:00～ ヨガ教室	8:55～ ラジオ体操 11:00～設備巡回点検 10:00～美容サロン 14:30～美容サロン 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）
25	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 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	8:55～ ラジオ体操 14:15～ 絵画を見てお話をする会