

**§ シルバーシティ石神井南館 令和8年1月 月間予定表 §**

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				昼食特別食（おせち料理） 初詣（天祖若宮八幡）	昼食特別食（天ぷら寿司御膳） 9：30初湯 10：00書初め 14：00歌い初め（いき音）	昼食特別食（和洋折衷会席） 初詣（井草八幡宮） お正月遊び（終日）
4	5	6	7	8	9	10
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 シャンソを楽しむ会	10：30 トーンチャイム燃 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 書道教室 10：00 趣味の園芸 15：00 椅子ヨガ	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
11	12	13	14	15	16	17
10:30/13:00 陶芸教室 14：30～ 鏡開き＆おいしん坊俱楽部 15：00 囲碁教室	10：00 葉書絵教室 14：00獅子舞	10：30 トーンチャイム燃 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 おたのしみ体操 14：00 映画観賞会	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
18	19	20	21	22	23	24
10:30/13:00 陶芸教室 14：30 はつらつタイム 15：00 囲碁教室	9：30 絵画教室 14：30 シャンソを楽しむ会	10：30 トーンチャイム燃 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 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 14：30 お話し広場 フットケア（AM・PM）	10：00 元気の出る体操 14：30 お話し広場
25	26	27	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 葉書絵教室 14：30 歌を楽しむ会	9：45 トーンチャイム燃 10：30 運営懇談会 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	10：00 元気の出る体操 12：00 お誕生日会 14：30 遊び俱楽部