

§ シルバーシティ石神井南館 令和8年2月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
10:30/13:00 陶芸教室 14:30 マリンバ コンサート	9:30 絵画教室 14:30 シンソウを楽しむ会	10:30 トーンチャイム燦 11:40 節分祭 13:30 リハビ'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 15:00 椅子ヨガ	10:00 いきいき音楽クラブ 14:30 リハビ'ダンス教室	10:00 元気の出る体操 14:30 遊び倶楽部
8	9	10	11	12	13	14
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 シンソウを楽しむ会	10:30 トーンチャイム燦 13:30 リハビ'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	9:45 映画観賞会 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'ダンス教室	10:00 元気の出る体操 14:30 お話し広場
15	16	17	18	19	20	21
10:30/13:00 陶芸教室 14:30～ 鏡開き&おいしん坊倶楽部 15:00 囲碁教室	10:00 葉書絵教室 14:00 獅子舞	10:30 トーンチャイム燦 13:30 リハビ'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 15:00 椅子ヨガ	10:00 いきいき音楽クラブ 14:30 リハビ'ダンス教室	10:00 元気の出る体操 14:30 遊び倶楽部
22	23	24	25	26	27	28
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 シンソウを楽しむ会	10:30 トーンチャイム燦 13:30 リハビ'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 10:00 趣味の園芸 15:00 椅子ヨガ	10:00 リハビ'ダンス教室 14:00 運営懇談会 15:00 手芸教室 フットケア (AM・PM)	10:00 元気の出る体操 12:00 お誕生日会 14:30 お話し広場