

§ 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 シャンソンを楽しむ会 | 10:30 トーンチャイム燐 11:40 節分祭 13:30 リハーズムおっさんズ 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 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 |
| 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 シャンソンを楽しむ会 | 10:30 トーンチャイム燐 13:30 リハーズムおっさんズ 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 | 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 リハビリダンス教室 | 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 トーンチャイム燐 13:30 リハーズムおっさんズ 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 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 |
| 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 シャンソンを楽しむ会 | 10:30 トーンチャイム燐 13:30 リハーズムおっさんズ 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 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 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 |