

§ シルバーシティ石神井南館 令和8年4月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			10:00 健康体操 14:00 カラオケ	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 昼食 お花見弁当 14:30 遊び倶楽部
5	6	7	8	9	10	11
10:30/13:00 陶芸教室 14:30 野点 (おいしん坊倶楽部)	9:30 絵画教室 14:30 シャンソンを楽しむ会	10:30 リズムパーカッション燦 13:30 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 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
12	13	14	15	16	17	18
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	10:30 リズムパーカッション燦 13:30 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 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 遊び倶楽部
19	20	21	22	23	24	25
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 リズムパーカッション燦 13:30 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 14:00 映画観賞会	10:00 リハビリダンス教室 15:00 手芸教室	10:00 元気の出る体操 14:30 お話し広場
26	27	28	29	30		
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 リズムパーカッション燦 10:30 茶話会 13:30 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		