

§ シルバーシティ石神井南館 令和8年5月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					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
3	4	5	6	7	8	9
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 リズムパーカッション燥 12:00端午の節句特別食 14:15端午の節句イベント (おいしん坊倶楽部)	10:00 健康体操 14:00 カラオケ	AM/PM エステ 10:00 書道教室 14:30 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
10	11	12	13	14	15	16
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燥 13:30 リハリズムおっさんズ 14:30 楽々ハーモニー	10:00 健康ホィストレーニング 14:00 カラオケ	10:00 安全の日 10:00 趣味の園芸 14:30 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
17	18	19	20	21	22	23
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燥 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 14:30 椅子ヨガ	10:00 リハビリダンス教室 14:00 手芸教室 AM/PM フットケア	10:00 元気の出る体操 14:30 お話し広場
24	25	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燥 10:30 茶話会 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	9:45 映画観賞会 10:00 趣味の園芸 14:30 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
31						
10:30/13:00 陶芸教室 14:30 はつらつタイム 15:00 囲碁教室						