

§ シルバーシティ駒込 令和8年7月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			8:55~ ラジオ体操 ★7月お誕生日会 15:30~ 昔遊び(オセロ・カルタ トランプ・塗り絵・麻雀)	8:55~ ラジオ体操 14:00~ ヨガ教室	8:55~ ラジオ体操 9:30~フットケア 13:30~フットケア 14:00~ かんたん社交ダンス	8:55~ ラジオ体操 10:00~16:30 訪問美容室(マロン) 15:15~ カラオケ
5	6	7	8	9	10	11
8:55~ ラジオ体操 ☆14:00~ ソプラノコンサート	8:55~ ラジオ体操 15:30~ ごぼう体操	8:55~ ラジオ体操 チーフお勧めメニュー 15:15~ カラオケ	8:55~ ラジオ体操 10:00~美容サロン 14:30~美容サロン 15:30~ 昔遊び(オセロ・カルタ トランプ・塗り絵・麻雀)	8:55~ ラジオ体操 14:00~ ヨガ教室	8:55~ ラジオ体操 14:00~ かんたん社交ダンス	8:55~ ラジオ体操 8:30~グリストラップ 設備点検 14:00~ 座ってエアロ(リモート)
12	13	14	15	16	17	18
8:55~ ラジオ体操 14:00~ まとばゆう音楽会	8:55~ ラジオ体操 15:30~ ごぼう体操	8:55~ ラジオ体操 15:15~ カラオケ	8:55~ ラジオ体操 14:30~ 昔遊び(オセロ・カルタ トランプ・塗り絵・麻雀)	8:55~ ラジオ体操 10:00~美容サロン 14:00~ ヨガ教室 14:30~美容サロン	8:55~ ラジオ体操 9:30~フットケア 13:30~フットケア チーフお勧めメニュー 14:00~ かんたん社交ダンス	8:55~ ラジオ体操 14:15~ 絵画を見てお話をする会
19	20(海の日)	21	22	23	24	25
8:55~ ラジオ体操 14:00~ ジャズサークル	8:55~ ラジオ体操 15:30~ ごぼう体操	8:55~ ラジオ体操 15:15~ カラオケ	8:55~ ラジオ体操 14:00~ ボイストレーニング	8:55~ ラジオ体操 14:00~ ヨガ教室	8:55~ ラジオ体操 14:00~ かんたん社交ダンス	8:55~ ラジオ体操 14:00~ 座ってエアロ(リモート)
26	27	28	29	30	31	
8:55~ ラジオ体操 ★土用の丑の日 昼食特別食 14:00~ シネマの日	8:55~ ラジオ体操 15:30~ ごぼう体操	8:55~ ラジオ体操 11:00~設備巡視点検 15:15~ カラオケ 14:30~受変電設備点検	8:55~ ラジオ体操 14:30~ 昔遊び(オセロ・カルタ トランプ・塗り絵・麻雀)	8:55~ ラジオ体操 14:00~ ヨガ教室	8:55~ ラジオ体操 14:00~ かんたん社交ダンス	