

§ シルバーシティ石神井南館 令和8年8月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土
						1
						10:00 元気の出る体操 14:30 遊び倶楽部
2	3	4	5	6	7	8
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燦 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	AM・PM エステ 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 お話し広場
9	10	11	12	13	14	15
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	納涼祭	10:00 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 シャボン玉タイム	10:00 元気の出る体操 14:30 遊び倶楽部
16	17	18	19	20	21	22
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燦 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 お楽しみ体操 15:00 椅子ヨガ	10:00 リハビリダンス教室 AM・PM フットケア 14:00 手芸教室	10:00 元気の出る体操 14:30 お話し広場
23	24	25	26	27	28	29
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 10:00 趣味の園芸 14:00 映画観賞会	10:00 いきいき音楽クラブ 14:30 リハビリダンス教室 花火大会（日没後）	10:00 元気の出る体操 14:30 遊び倶楽部
30	31					
10:30/13:00 陶芸教室 14:30 はつらつタイム 15:00 囲碁教室	10:30 安全の日 14:30 歌を楽しむ会					