

§ シルバーシティ駒込 令和8年9月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		8:55～ ラジオ体操 ★9月お誕生日会 15:15～ カラオケ	8:55～ ラジオ体操 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
6	7	8	9	10	11	12
8:55～ ラジオ体操 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 15:15～ カラオケ	8:55～ ラジオ体操 14:15～14:45 太陽の子上中里保育園 歌とお遊戯	8:55～ ラジオ体操 チーフお勧めメニュー 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 15:15～ カラオケ
13	14	15	16	17	18	19
8:55～ ラジオ体操 14:00～ まとはゆう音楽会	8:55～ ラジオ体操 8:30～植栽剪定消毒 15:30～ ごぼう体操 14:30～エレベーター点検	8:55～ ラジオ体操 ★14:00～ 工藤綾乃コンサート	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 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 14:15～ 絵画を見てお話をする会
20	21（敬老の日）	22（国民の休日）	23（秋分の日）	24	25	26
8:55～ ラジオ体操 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 15:15～ カラオケ	8:55～ ラジオ体操 14:00～ ジャズサークル	8:55～ ラジオ体操 14:00～ ヨガ教室	8:55～ ラジオ体操 14:00～ 十五夜 かんたん社交ダンス 15:00～ナースコール 電話設備点検	8:55～ ラジオ体操 入居者健診7:30～ 14:00～ 座ってエアロ（リモート）
27	28	29	30			
8:55～ ラジオ体操 第2回入居者懇談会	8:55～ ラジオ体操 チーフお勧めメニュー 15:30～ ごぼう体操 14:00～受変電設備点検	8:55～ ラジオ体操 15:15～ カラオケ	8:55～ ラジオ体操 11:00～設備巡視点検 14:30～ 昔遊び（オセロ・カルタ トランプ・塗り絵・麻雀）			