

§ シルバーシティ駒込 令和8年10月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				8:55～ ラジオ体操 ★10月お誕生日会 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
4	5	6	7	8	9	10
8:55～ ラジオ体操 14:00～ シネマの日	8:55～ ラジオ体操 10:00～美容サロン 15:30～ ごぼう体操 14:00～美容サロン 13:30～害虫防除作業	8:55～ ラジオ体操 15:15～ カラオケ	8:55～ ラジオ体操 10:30～ 全社一斉防災訓練 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～ MIRATZ保育園交流会 14:00～ ヨガ教室 15:30～増圧給水ポンプ 保守点検	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 昼食特別食 14:00～ 運動会
11	12	13	14	15	16	17
8:55～ ラジオ体操 14:00～ まとはゆう音楽会	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 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 15:00～ナースコール 電話設備点検	8:55～ ラジオ体操 14:15～ 絵画を見てお話をする会
18	19	20	21	22	23	24
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～ 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）
25	26	27	28	29	30	31
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 チーフお勧めメニュー 15:15～ カラオケ	8:55～ ラジオ体操 14:00～ 清水奈奈/Micca演奏会	8:55～ ラジオ体操 11:00～設備巡視点検 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