

§ シルバーシティ駒込 令和8年11月 月間予定表 §

| 日<br>1                                                                         | 月<br>2                                                              | 火<br>3                                          | 水<br>4                                                      | 木<br>5                                                   | 金<br>6                                                             | 土<br>7                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 8:55～<br>ラジオ体操<br>★SC駒込開設26周年<br>★11月お誕生日会<br>昼食特別食<br>14:00～SC駒込26周年<br>コンサート | 8:55～<br>ラジオ体操<br><br>14:00～<br>KOKOの会                              | 8:55～<br>ラジオ体操<br><br>15:15～<br>カラオケ            | 8:55～<br>ラジオ体操<br><br>14:30～<br>昔遊び（オセロ・カルタ<br>トランプ・塗り絵・麻雀） | 8:55～<br>ラジオ体操<br><br>14:00～<br>ヨガ教室                     | 8:55～<br>ラジオ体操<br>9:30～フットケア<br>13:30～フットケア<br>14:00～<br>かんたん社交ダンス | 8:55～<br>ラジオ体操<br><br>10:00～16:30<br>訪問美容室（マロン）<br>15:15～<br>カラオケ |
| 8                                                                              | 9                                                                   | 10                                              | 11                                                          | 12                                                       | 13                                                                 | 14                                                                |
| 8:55～<br>ラジオ体操<br><br>14:00～<br>シネマの日                                          | 8:55～<br>ラジオ体操<br>10:00～美容サロン<br><br>15:30～<br>ごぼう体操<br>14:00～美容サロン | 8:55～<br>ラジオ体操<br><br>15:15～<br>カラオケ            | 8:55～<br>ラジオ体操<br><br>14:30～<br>昔遊び（オセロ・カルタ<br>トランプ・塗り絵・麻雀） | 8:55～<br>ラジオ体操<br>8:00～グリストラップ<br>定期清掃<br>14:00～<br>ヨガ教室 | 8:55～<br>ラジオ体操<br><br>14:00～<br>かんたん社交ダンス                          | 8:55～<br>ラジオ体操<br><br>14:00～<br>座ってエアロ（リモート）                      |
| 15                                                                             | 16                                                                  | 17                                              | 18                                                          | 19                                                       | 20                                                                 | 21                                                                |
| 8:55～<br>ラジオ体操<br><br>14:00～<br>まとはゆう音楽会                                       | 8:55～<br>ラジオ体操<br><br>15:30～<br>ごぼう体操                               | 8:55～<br>ラジオ体操<br>8:00～植栽剪定消毒<br>15:15～<br>カラオケ | 8:55～<br>ラジオ体操<br><br>14:00～<br>ボイストレーニング<br>14:00～自動ドア保守点検 | 8:55～<br>ラジオ体操<br><br>14:00～<br>ヨガ教室                     | 8:55～<br>ラジオ体操<br>9:30～フットケア<br>13:30～フットケア<br>14:00～<br>かんたん社交ダンス | 8:55～<br>ラジオ体操<br><br>14:15～<br>絵画を見てお話をする会                       |
| 22                                                                             | 23                                                                  | 24                                              | 25                                                          | 26                                                       | 27                                                                 | 28                                                                |
| 8:55～<br>ラジオ体操<br>10:00～北海道フェア<br>昼食特別食<br>14:00～<br>シネマの日                     | 8:55～<br>ラジオ体操<br><br>15:30～<br>ごぼう体操                               | 8:55～<br>ラジオ体操<br><br>15:15～<br>カラオケ            | 8:55～<br>ラジオ体操<br><br>14:30～<br>昔遊び（オセロ・カルタ<br>トランプ・塗り絵・麻雀） | 8:55～<br>ラジオ体操<br><br>14:00～<br>ヨガ教室<br>14:00～受変電設備点検    | 8:55～<br>ラジオ体操<br><br>14:00～<br>かんたん社交ダンス                          | 8:55～<br>ラジオ体操<br><br>14:00～<br>座ってエアロ（リモート）                      |
| 29                                                                             | 30                                                                  |                                                 |                                                             |                                                          |                                                                    |                                                                   |
| 8:55～<br>ラジオ体操<br><br>14:00～<br>ジャズサークル                                        | 8:55～<br>ラジオ体操<br>11:00～設備巡視点検<br>15:30～<br>ごぼう体操                   |                                                 |                                                             |                                                          |                                                                    |                                                                   |