§ シルバーシティ石神井南館　令和8年11月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
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	10:00 ｸﾞﾗﾝﾄﾞﾎｰﾑ練習 14：00 ｼﾞｬｽﾞｺﾝｻｰﾄ	10:00 健康体操 終日 ｸﾞﾗﾝﾄﾞﾎｰﾑ音楽会	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 ﾘﾊﾋﾞﾘﾀﾞﾝｽ教室	10：30　収穫祭
8	9	10	11	12	13	14
10:30/13:00 陶芸教室 14：30 はつらつタイム	10：00 葉書絵教室 14：30 歌を楽しむ会	10：30 ﾘｽﾞﾑﾊﾟｰｶｯｼｮﾝ燦 13:30 ﾘﾊﾘｽﾞﾑおっさんｽﾞ 14：30 楽々ハーモニー	10:30 健康ボイストレーニング 14：00 カラオケ	10：00 書道教室 15：00 椅子ヨガ	10：00 折り紙教室 14：30 ﾘﾊﾋﾞﾘﾀﾞﾝｽ教室	10：00 元気の出る体操 14：30 お話し広場
15	16	17	18	19	20	21
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	10：30 ﾘｽﾞﾑﾊﾟｰｶｯｼｮﾝ燦 13:30 ﾘﾊﾘｽﾞﾑおっさんｽﾞ 14：30 楽々ハーモニー	10:00 健康体操 14：00 カラオケ	10：30 安全の日 15：00 椅子ヨガ	10：00 いきいき音楽クラブ 14：30 ﾘﾊﾋﾞﾘﾀﾞﾝｽ教室	10：00 元気の出る体操 14：30 遊び倶楽部
22	23	24	25	26	27	28
10:30/13:00 陶芸教室 14：30 はつらつタイム 15：00 囲碁教室	9：30 絵画教室 14：30 シャンソンを楽しむ会	10：30 ﾘｽﾞﾑﾊﾟｰｶｯｼｮﾝ燦 13:30 ﾘﾊﾘｽﾞﾑおっさんｽﾞ 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 14：00 映画観賞会	10：00 ﾘﾊﾋﾞﾘﾀﾞﾝｽ教室 14：00 ﾏﾘﾝﾊﾞｷﾞﾀｰｺﾝｻｰﾄ	10：00 元気の出る体操 14：30 お話し広場
29	30					
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					