§ シルバーシティ駒込　令和8年12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 ★12月お誕生日会 15:15～ カラオケ	8：55～ ラジオ体操 10:00～消防設備点検 居室内立ち入り有り 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	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 10:00～美容サロン ★おすすめメニュー 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 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 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）
13	14	15	16	17	18	19
8：55～ ラジオ体操 14:００～ まとばゆう音楽会	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 14:00～ 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	22	23	24	25	26
8：55～ ラジオ体操 ★クリスマス会 昼食クリスマスランチ コンサート　12:00～	8：55～ ラジオ体操 15:30～ ごぼう体操	8：55～ ラジオ体操 ★太陽の子上中里保育園 交流会　10:15～45 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 14：00～受変電設備点検	8：55～ ラジオ体操 10:00～美容サロン 14:00～ 14:00美容サロン	8：55～ ラジオ体操 14:00～ 座ってエアロ（リモート）
27	28	29	30	31		
8：55～ ラジオ体操 14:００～ 第3回入居者懇談会	8：55～ ラジオ体操 ★お餅つき 10:30～ 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 ★大晦日 14:00～ ヨガ教室 ★年越しそば		