

§ シルバーシティ石神井北館 令和4年12月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				10:00 コーラス教室 14:00リズム&ストレッチ	14:00 心のバリアフリー コンサート	10:00 書道教室 14:00 カラオケ
4	5	6	7	8	9	10
	10:00 絵手紙教室 14:00まとはゆう音楽会 柑橘ハーブの香り湯	10:00 KOKOの会 いたや歯科クリニック 14:00 お楽しみ上映会 柑橘ハーブの香り湯	10:00 リリムジカ 14:00 座ってヨガ 柑橘ハーブの香り湯	北館開設33周年 14:00リズム&ストレッチ 柑橘ハーブの香り湯	ヘアクリーン倶楽部 14:00 心のバリアフリー コンサート 柑橘ハーブの香り湯	10:00 書道教室 14:00 カラオケ 柑橘ハーブの香り湯
11	12	13	14	15	16	17
10:00まとはゆう音楽会 13:30 囲碁教室	10:00 絵手紙教室	10:00 KOKOの会 いたや歯科クリニック	10:00 リリムジカ 14:00 座ってヨガ	10:00 コーラス教室 14:00リズム&ストレッチ	14:00 心のバリアフリー コンサート	10:00 書道教室 14:00 カラオケ
18	19	20	21	22	23	24
10:00まとはゆう音楽会 13:30 囲碁教室	ゆずの香り湯	10:00 KOKOの会 いたや歯科クリニック ゆずの香り湯	10:00 リリムジカ 14:00 座ってヨガ ゆずの香り湯	10:00 コーラス教室 11:00フットマッサージ 14:00リズム&ストレッチ ゆずの香り湯	クリスマス会 14:00 心のバリアフリー コンサート ゆずの香り湯	10:00 書道教室 14:00 クリスマス ティーパーティー ゆずの香り湯
25	26	27	28	29	30	31
14:00 クリスマス ジャズコンサート	10:00まとはゆう音楽会	10:00 KOKOの会 いたや歯科クリニック 14:00 お楽しみ上映会	お餅つき 14:00 座ってヨガ	14:00リズム&ストレッチ		大晦日 14:00 カラオケ