

§ シルバーシティ石神井北館 令和5年 1月 月間予定表 §

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----------------------------|--------------------------------------|--|--|--|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 元旦 特別食 昼食 | 書初め 特別食 昼食 お正月遊び | 寿獅子舞 特別食 昼食 14:00 KOKOの会 | 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 | 七草粥 朝食 10:00 書道教室 14:00 カラオケ |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 10:00まとはゆう音楽会 13:30 囲碁教室 | 成人の日 10:00 絵手紙教室 シトラスジンジャーの香り湯 | 10:00 KOKOの会 いたや歯科クリニック シトラスジンジャーの香り湯 | 鏡開き 10:00 リリムジカ 14:00 座ってヨガ シトラスジンジャーの香り湯 | 14:00リズム&ストレッチ シトラスジンジャーの香り湯 | ヘアクリーン倶楽部 14:00 心のバリアフリー コンサート シトラスジンジャーの香り湯 | 10:00 書道教室 14:00 カラオケ シトラスジンジャーの香り湯 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 10:00まとはゆう音楽会 13:30 囲碁教室 | | いたや歯科クリニック 14:00 KOKOの会 お琴の演奏会 | 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 料理長お勧めメニュー夕食 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 10:00まとはゆう音楽会 13:30 囲碁教室 | 10:00 絵手紙教室 ヒノキの香り湯 | 10:00 KOKOの会 いたや歯科クリニック 14:00 お楽しみ上映会 ヒノキの香り湯 | 10:00 リリムジカ 14:00 座ってヨガ ヒノキの香り湯 | 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 ヒノキの香り湯 | 14:00 心のバリアフリー コンサート ヒノキの香り湯 | 10:00 書道教室 14:00 カラオケ ヒノキの香り湯 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |
| 10:00まとはゆう音楽会 13:30 囲碁教室 | | 10:00 KOKOの会 いたや歯科クリニック | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |