

§ シルバーシティ石神井北館 令和5年 2月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			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	<b>節分特別食・昼 節分豆まき</b> 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
<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
10:00まとはゆう音楽会	10:00 絵手紙教室  ホットハーブの香り湯	10:00 KOKOの会 いたや歯科クリニック 14:00 お楽しみ上映会 ホットハーブの香り湯	10:00 リリムジカ 14:00 座ってヨガ ホットハーブの香り湯	10:00 コーラス教室 14:00リズム&ストレッチ ホットハーブの香り湯	ヘアクリーン倶楽部 14:00 心のバリアフリー コンサート ホットハーブの香り湯	<b>建国記念の日</b> 10:00 書道教室 14:00 カラオケ ホットハーブの香り湯
<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
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 <b>バレンタインティーパーティ</b>	10:00 リリムジカ 14:00 座ってヨガ	10:00 コーラス教室 <b>井物の日</b> 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
<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
10:00まとはゆう音楽会 13:30 囲碁教室	ホワイトフローラルの香り湯	10:00 KOKOの会 いたや歯科クリニック ホワイトフローラルの香り湯	10:00 リリムジカ 14:00 座ってヨガ ホワイトフローラルの香り湯	<b>天皇誕生日</b> 11:00フットマッサージ ホワイトフローラルの香り湯	14:00 心のバリアフリー コンサート ホワイトフローラルの香り湯	10:00 書道教室 14:00 カラオケ <b>料理長お勧めメニュー夕食</b> ホワイトフローラルの香湯
<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>				
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 14:00 お楽しみ上映会				