

§ シルバーシティ石神井北館 令和5年 5月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	10:00 絵手紙教室 14:00リズム&ストレッチ	10:00 KOKOの会 14:00 お楽しみ上映会	10:00 リリムジカ	10:00 コーラス教室 ハーブ演奏会	14:00 心のバリアフリー コンサート	ランチセレクトメニュー 14:00 カラオケ
7	8	9	10	11	12	13
10:00まとはゆう音楽会	14:00リズム&ストレッチ	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		ヘアクリーン倶楽部 14:00 心のバリアフリー コンサート	14:00 カラオケ
14	15	16	17	18	19	20
10:00まとはゆう音楽会 特別食 昼食 14:00母の日イベント	10:00 絵手紙教室 14:00リズム&ストレッチ	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 心のバリアフリー コンサート	14:00 カラオケ
21	22	23	24	25	26	27
10:00まとはゆう音楽会 13:30 囲碁教室	14:00リズム&ストレッチ	10:00 KOKOの会 いたや歯科クリニック 14:00 お楽しみ上映会	10:00 リリムジカ 14:00 座ってヨガ	10:00 コーラス教室 11:00フットマッサージ	14:00 心のバリアフリー コンサート	料理長お勧めメニュー夕食 14:00 カラオケ
28	29	30	31			
10:00まとはゆう音楽会 13:30 囲碁教室	14:00リズム&ストレッチ	いたや歯科クリニック 14:00 KOKOの会 音楽コンサート	14:00 座ってヨガ			