

§ シルバーシティ石神井北館 令和5年 7月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土
						1
						14:00 カラオケ
2	3	4	5	6	7	8
10:00まとはゆう音楽会	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 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	七夕特別食・昼食 14:00 セタイベント	14:00 カラオケ
9	10	11	12	13	14	15
10:00まとはゆう音楽会 13:30 囲碁教室	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		ヘアクリーン倶楽部 14:00 心のバリアフリー コンサート	10:00まとはゆう音楽会 14:00 カラオケ
16	17	18	19	20	21	22
13:30 囲碁教室	海の日	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	10:00 ドッグセラピー 14:00 カラオケ 料理長お勧めメニュー・夕食
23	24	25	26	27	28	29
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	14:00 カラオケ
30	31					
10:00まとはゆう音楽会 13:30 囲碁教室 土用丑の日・うな重	14:00リズム&ストレッチ					