

§ シルバーシティ石神井北館 令和5年 10月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
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 井物の日・夕食	14:00 心のバリアフリー コンサート	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	秋の運動会 特別食・昼食	10:00 KOKOの会	10:00 リリムジカ 14:00 座ってヨガ		10:00 民謡サークル 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
15	16	17	18	19	20	21
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	10:00 コーラス教室 料理長お勧めメニュー夕食	14:00 心のバリアフリー コンサート	14:00 カラオケ
22	23	24	25	26	27	28
10:00まとはゆう音楽会 14:00 よさこい鳴子踊り	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	10:00 民謡サークル 14:00 心のバリアフリー コンサート	14:00 カラオケ
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				