

§ シルバーシティ石神井北館 令和5年 11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	文化の日 北海道物産展 特別食・昼食 14:00 心のバリアフリー	14:00 カラオケ
5	6	7	8	9	10	11
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 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
12	13	14	15	16	17	18
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	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 料理長お勧めメニュー・夕食
19	20	21	22	23	24	25
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	勤労感謝の日 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 井物の日・夕食	14:00 カラオケ
26	27	28	29	30		
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	14:00 座ってヨガ	10:00 コーラス教室		