

§ シルバーシティ石神井北館 令和6年 5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	憲法記念日 14:00 心のバリアフリー コンサート	みどりの日 10:00 書道教室 14:00 カラオケ
5	6	7	8	9	10	11
こどもの日 10:00まとはやう音楽会 井物の日	振替休日 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	10:00 書道教室 14:00 和やかコンサート
12	13	14	15	16	17	18
母の日 10:00まとはやう音楽会 母の日特別食 昼食	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	10:00 書道教室 14:00 カラオケ
19	20	21	22	23	24	25
10:00まとはやう音楽会 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 11:00フットマッサージ フットケア 14:00ボイストレーニング	10:00 民謡サークル 14:00 心のバリアフリー コンサート	10:00 書道教室 14:00 和やかコンサート 料理長お勧めメニュー
26	27	28	29	30	31	
10:00まとはやう音楽会 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			