

§ シルバーシティ石神井北館 令和6年 7月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
		10:00 KOKOの会 いたや歯科クリニック 14:00 リズム&ストレッチ	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
7	8	9	10	11	12	13
10:00まとはゆう音楽会 七夕特別食 昼食 14:00 七夕イベント	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 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
14	15	16	17	18	19	20
10:00まとはゆう音楽会 13:30 囲碁教室 料理長お勧めメニュー	海の日 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	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 14:30 東京女子学院 コンサート
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 土用丑の日 うなぎ	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
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	10:00 KOKOの会 コンサート	14:00 座ってヨガ			