

§ シルバーシティ石神井北館 令和6年 8月 月間予定表 §

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------------------------------|--|---|------------------------------------|--|--|--|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| | | | | 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まとはばゆう音楽会 14:00 カラオケ |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 10:00 納涼祭 | 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 14:00 パンチDE エクササイズ | 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 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 山の日 10:00まとはばゆう音楽会 13:30 囲碁教室 | 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 | 10:00 リリムジカ 14:00 座ってヨガ 井物の日 | 14:00 パンチDE エクササイズ | 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 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 10:00まとはばゆう音楽会 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 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 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 10:00まとはばゆう音楽会 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 | 14:00フルート・ピアノ コンサート | | 10:00 すいか割り 14:00 カラオケ |