

§ シルバーシティ石神井北館 令和6年 10月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		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 10:00フットマッサージ フットケア 14:00座ってエクササイズ	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
6	7	8	9	10	11	12
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	10:30 防災訓練 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 井物の日	10:00 書道教室 14:00 和やかコンサート
13	14	15	16	17	18	19
10:00まとはゆう音楽会 13:30 囲碁教室	スポーツの日	10:00 KOKOの会 いたや歯科クリニック	10:00 リリムジカ 14:00 衣類の移動販売会 14:00 座ってヨガ	10:00 コーラス教室 14:00座ってエクササイズ	14:00 心のバリアフリー コンサート	運動会 特別食・昼食 14:00 カラオケ
20	21	22	23	24	25	26
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 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 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
27	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	14:00 KOKOの会 コンサート 料理長お勧めメニュー	14:00 座ってヨガ			