

§ シルバーシティ石神井北館 令和7年 1月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			元旦 特別食 朝食 初 詣	特別食 昼食 14:00 書初め	特別食 夕食 14:00 寿獅子舞	14:00 カラオケ
5	6	7	8	9	10	11
10:00まとはやう音楽会	10:00 絵手紙教室 14:00 リズム&ストレッチ	七草粥 朝食 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フットマッサージ フットケア 14:00 座ってエクササイズ	10:00 民謡サークル 14:00 心のバリアフリー コンサート	鏡開き 14:00 和やかコンサート
12	13	14	15	16	17	18
10:00まとはやう音楽会 13:30 囲碁教室	成人の日 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 料理長お勧めメニュー 14:00 春の音楽会	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
19	20	21	22	23	24	25
10:00まとはやう音楽会 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	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	14:00 和やかコンサート
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	10:00 コーラス教室 14:00 座ってエクササイズ	14:00 フルーツ、ピアノ コンサート	