

§ シルバーシティ石神井北館 令和7年 3月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土
						1
						10:00 書道教室 14:00 カラオケ
2	3	4	5	6	7	8
10:00まとはゆう音楽会	10:00 絵手紙教室 ひなまつり特別食 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 10:00フットマッサージ 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	10:00 書道教室 14:00 和やかコンサート
9	10	11	12	13	14	15
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	10:00 リリムジカ 14:00 座ってヨガ	10:00まとはゆう音楽会 14:00 座ってエクササイズ	料理長お勧めメニュー・昼 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
16	17	18	19	20	21	22
10:00まとはゆう音楽会 14:00 運営懇談会	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	春分の日 10:00 コーラス教室 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	10:00 書道教室 14:00 和やかコンサート
23	24	25	26	27	28	29
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 フルート,ピアノ コンサート	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	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
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					