

§ シルバーシティ石神井北館 令和7年 5月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				10:00 コーラス教室 10:00フットマッサージ 14:00 ボクササイズ	10:00 民謡サークル いたや歯科クリニック 14:00 心のバリアフリー コンサート	憲法記念日 10:00 書道教室 14:00 カラオケ
4	5	6	7	8	9	10
みどりの日 10:00まとはやう音楽会	子どもの日 10:00 絵手紙教室	振替休日 10:00 KOKOの会 14:00 お楽しみ上映会	14:00 座ってヨガ	14:00 ボクササイズ	へアクリーン倶楽部 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
母の日 特別食・昼 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	14:00 座ってヨガ	10:00 コーラス教室 14:00 ボクササイズ	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 カラオケ
18	19	20	21	22	23	24
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 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 和やかコンサート
25	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 フルート,ピアノ コンサート	14:00 座ってヨガ	14:00 ボクササイズ	料理長お勧めメニュー・昼	10:00 書道教室 14:00 カラオケ