

§ シルバーシティ石神井北館 令和7年 11月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土
						1
						14:00 アフタヌーン コンサート
2	3	4	5	6	7	8
10:00まとはゆう音楽会	文化の日 10:00 絵手紙教室 特別食・昼食 14:00 KOKOの会	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 書道教室 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	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
9	10	11	12	13	14	15
10:00まとはゆう音楽会 13:30 囲碁教室	14:00 KOKOの会	10:00 KOKOの会 いたや歯科クリニック	10:00 リズム体操 14:00 座ってヨガ	14:00 ボクササイズ	10:00 リズム&ストレッチ 14:00 心のバリアフリー コンサート	14:00 アフタヌーン コンサート
16	17	18	19	20	21	22
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 KOKOの会	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 書道教室 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	料理長お勧めメニュー・昼 14:00 和やかコンサート
23	24	25	26	27	28	29
勤労感謝の日 10:00まとはゆう音楽会 13:30 囲碁教室	振替休日 14:00 KOKOの会 声楽コンサート	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 リズム体操 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 リズム&ストレッチ 14:00 心のバリアフリー コンサート	14:00 カラオケ
30						
10:00まとはゆう音楽会						