

§ シルバーシティ石神井北館 令和8年 1月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				元旦 おせち料理 昼食 初詣	洋風おせち 昼食 書き初め	新春特別海鮮丼 昼食 獅子舞 南京玉すだれ
4	5	6	7	8	9	10
10:00まとばゆう音楽会 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 お楽しみ上映会	七草粥 朝食 10:00 書道教室 10:00フットマッサージ 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 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 和やかコンサート
鏡開き 10:00まとばゆう音楽会 13:30 囲碁教室	成人の日 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	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	14:00 アフタヌーン コンサート
18	19	20	21	22	23	24
10:00まとばゆう音楽会 13:30 囲碁教室		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 和やかコンサート
25	26	27	28	29	30	31
10:00まとばゆう音楽会 13:30 囲碁教室		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 民謡サークル 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