

§ シルバーシティ石神井北館 令和8年 7月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			10:00 書道教室 14:00 座ってヨガ	10:00フットマッサージ フットケア 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
5	6	7	8	9	10	11
10:00まとはゆう音楽会	10:00 絵手紙教室 14:00 KOKOの会	七夕御膳 昼食 14:00 七夕コンサート 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	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
12	13	14	15	16	17	18
10:00まとはゆう音楽会	14:00 KOKOの会	10:00 KOKOの会 いたや歯科クリニック	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	14:00 アフタヌーン コンサート
19	20	21	22	23	24	25
10:00まとはゆう音楽会 13:30 囲碁教室	海の日 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 14:00 フルート・ピアノ コンサート	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	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
26	27	28	29	30	31	
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 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 ボクササイズ		