

§ シルバーシティ石神井北館 令和8年 9月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		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 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
6	7	8	9	10	11	12
10:00まとはゆう音楽会	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	14:00 ボクササイズ	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
13	14	15	16	17	18	19
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 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 いずみ保育園交流会 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
20	21	22	23	24	25	26
10:00まとはゆう音楽会 特別食・昼食 14:00敬老の日イベント	敬老の日 10:00 絵手紙教室 14:00 KOKOの会	国民の休日 10:00 KOKOの会 14:00 お楽しみ上映会	秋分の日 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	14:00 和やかコンサート
27	28	29	30			
10:00まとはゆう音楽会 14:00 運営懇談会	14:00 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			