

§ シルバーシティ石神井北館 令和8年 10月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				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
4	5	6	7	8	9	10
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 14:00 工藤 綾乃さん 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 10:00 手芸サークル 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
11	12	13	14	15	16	17
運動会 特別食・昼食 13:30 囲碁教室	スポーツの日 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 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 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	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 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 ボクササイズ		料理長お勧めメニュー・昼