

令和3年1月 月間予定表

シルバーシティ石神井北館

日	月	火	水	木	金	土	
						1 元旦 特別食 昼食 お正月遊び	2 書初め 特別食 昼食 寿獅子舞 14:00
		3 特別食 昼食 お正月遊び	4 10:00 絵手紙教室 14:00 和やかコンサート 森の香湯	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 森の香湯	6 10:00 リリムジカ 14:00 座ってヨガ 森の香湯	7 七草粥 朝食 10:00 コーラス教室 14:00 リズム&ストレッチ 森の香湯	8 14:00 心のバリアフリー コンサート 森の香湯
10 10:00 まとばゆう音楽会 13:30 囲碁教室	11 成人の日 10:00 絵手紙教室 鏡開き 14:00 和やかコンサート	12 10:00 KOKOの会 いたや歯科クリニック	13 10:00 リリムジカ 14:00 座ってヨガ	14 10:00 コーラス教室 14:00 リズム&ストレッチ	15 ヘアクリーン倶楽部 14:00 心のバリアフリー コンサート	16 10:00 書道教室 14:00 カラオケサークル	
17 10:00 まとばゆう音楽会 13:30 囲碁教室	18 14:00 和やかコンサート オレンジの香湯	19 10:00 KOKOの会 いたや歯科クリニック 14:00 アートセラピー オレンジの香湯	20 10:00 リリムジカ 14:00 座ってヨガ オレンジの香湯	21 10:00 コーラス教室 14:00 リズム&ストレッチ オレンジの香湯	22 14:00 心のバリアフリー コンサート オレンジの香湯	23 10:00 書道教室 14:00 カラオケサークル 郷土料理 夕食 オレンジの香湯	
24 10:00 まとばゆう音楽会 13:30 囲碁教室	25 10:00 朗読語りの会遊 14:00 和やかコンサート	26 10:00 KOKOの会 いたや歯科クリニック 14:00 お楽しみ上映会	27 10:00 リリムジカ 14:00 座ってヨガ	28 10:00 コーラス教室 11:00 フットマッサージ フットケア 14:00 リズム&ストレッチ	29 14:00 心のバリアフリー コンサート	30 10:00 書道教室 14:00 カラオケサークル	
31 10:00 まとばゆう音楽会 13:30 囲碁教室							

※訪問マッサージ 月・火・水・木・金・土・日 10:00~17:00

※設備点検等につきましては、居室内への立ち入り作業が必要な場合がございます。ご協力の程お願い申し上げます。

※上記内容は、都合により日程等が変更になる場合がございます。予めご了承ください。