

# 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
					<b>元旦</b> 特別食 昼食 お正月遊び	<b>書初め</b> 特別食 昼食 寿獅子舞 14:00
3	4	5	6	7	8	9
特別食 昼食 お正月遊び	10:00 絵手紙教室 14:00 和やかコンサート 森の香湯	10:00 KOKOの会 14:00 お楽しみ上映会 森の香湯	10:00 リリムジカ 14:00 座ってヨガ 森の香湯	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	14:00 心のバリアフリー コンサート 森の香湯	10:00 書道教室 14:00 すずかけ心療クリニック カラオケサークル 森の香湯
10	11	12	13	14	15	16
10:00 まとばゆう音楽会 13:30 囲碁教室	10:00 <b>成人の日</b> 絵手紙教室 鏡開き 14:00 和やかコンサート	10:00 KOKOの会 いたや歯科クリニック	10:00 リリムジカ 14:00 座ってヨガ	14:00 リズム&ストレッチ 森の香湯	ヘアクリーン倶楽部 14:00 心のバリアフリー コンサート	10:00 書道教室 14:00 カラオケサークル 森の香湯
17	18	19	20	21	22	23
10:00 まとばゆう音楽会 13:30 囲碁教室	14:00 和やかコンサート オレンジの香湯	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	10:00 リリムジカ 14:00 座ってヨガ オレンジの香湯	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	14:00 心のバリアフリー コンサート オレンジの香湯	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	25	26	27	28	29	30
10:00 まとばゆう音楽会 13:30 囲碁教室	10:00 朗読語りの会遊 14:00 和やかコンサート	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 リリムジカ 14:00 座ってヨガ	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	14:00 心のバリアフリー コンサート	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。