

令和3年4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 |
|------------------------------------|--|---|--|---|--|---|
| | | | | 10:00 コーラス教室 14:00 リズム&ストレッチ | | 10:00 書道教室 14:00 カラオケサークル |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 10:00 まとばゆう音楽会 花見御膳特別食・昼 | 10:00 絵手紙教室 14:00 和やかコンサート アジアシトラスの香湯 | 10:00 KOKOの会 14:00 お楽しみ上映会 アジアシトラスの香湯 | 10:00 リリムジカ 14:00 座ってヨガ アジアシトラスの香湯 | 14:00 リズム&ストレッチ アジアシトラスの香湯 | 10:00 ハアクリン倶楽部 14:00 心のバリアフリー アジアシトラスの香湯 | 10:00 書道教室 14:00 カラオケサークル アジアシトラスの香湯 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 10:00 まとばゆう音楽会 13:30 囲碁教室 | 10:00 絵手紙教室 14:00 和やかコンサート いたや歯科クリニック 14:00 座ってヨガ | 10:00 KOKOの会 14:00 座ってヨガ | 10:00 リリムジカ 14:00 座ってヨガ | 10:00 コーラス教室 14:00 リズム&ストレッチ | 14:00 ランチセレクトメニュー 心のバリアフリー | 10:00 書道教室 14:00 カラオケサークル |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 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 ベルガモットの香湯 | 10:00 KOKOの会 14:00 座ってヨガ ベルガモットの香湯 | 10:00 リリムジカ 14:00 座ってヨガ ベルガモットの香湯 | 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 ベルガモットの香湯 | 14:00 心のバリアフリー ベルガモットの香湯 | 10:00 書道教室 14:00 カラオケサークル 郷土料理 夕食 ベルガモットの香湯 |
| 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 14:00 お楽しみ上映会 | 10:00 リリムジカ 14:00 座ってヨガ | 昭和の日 | | |
| | | | | | | |

※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。