

§ シルバーシティ武蔵境 令和4年10月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土
						1
						お誕生日御膳 14:00 まとばゆう音楽会
2	3	4	5	6	7	8
13:30 DVD鑑賞会	14:00 音楽クラブ	14:00 やさしいヨガ	理美容 14:00 おどリストレッチ	14:00 書道	全社一斉防災訓練 14:00椅子に座ってエアロ	14:00 まとばゆう音楽会
9	10	11	12	13	14	15
13:30 DVD鑑賞会	特別食 10:00 運営懇談会 14:00 運動会	14:00 やさしいヨガ	14:00 おどリストレッチ	14:00 カラオケ	14:00椅子に座ってエアロ	14:00 まとばゆう音楽会
16	17	18	19	20	21	22
13:30 DVD鑑賞会	14:00 音楽クラブ	14:00 やさしいヨガ	理美容 14:00 おどリストレッチ	14:00 書道	14:00椅子に座ってエアロ	14:00 まとばゆう音楽会
23	24	25	26	27	28	29
北海道特別食 14:00 北海道イベント	14:00 音楽クラブ	14:00 やさしいヨガ	風呂の日 14:00 おどリストレッチ	14:00 歌謡体操	14:00椅子に座ってエアロ	14:00 まとばゆう音楽会
30	31					
13:30 DVD鑑賞会	14:00 音楽クラブ					