§ シルバーシティ哲学堂 令和4年10月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土
						1
						14:15~15:00 音楽の集い 17:30~ お誕生会
2	3	4	5	6	7	8
	14:15~15:00 エアロ&ストレッチ	9:30~ マッサージ (有料) 14:15~15:00 大人の塗り絵		13:00~ 爪ケア (有料)	9:30~ マッサージ (有料)	14:15~15:00 誤嚥予防体操
9	10	11	12	13	14	15
14:15~15:00 ふれあいコーラス	スポーツの日 プチ運動会 14:15~15:00	9:30~ マッサージ (有料) 14:15~15:00 書道	13:00~ フットケア (有料) 14:15~15:00 器楽		9:30~ マッサージ (有料)	14:15~15:00 音楽の集い
16	17	18	19	20	21	22
14:15~15:00 みんなで脳トレ&体操	14:15~15:00 イスに座ってヨガ	9:30~ マッサージ (有料) 14:15~ DVD鑑賞会	10:00~ 移動美容室 14:15~15:00 ピアノコンサート	13:00~ 爪ケア (有料) 14:15~15:00 マジッククラブ	9:30~マッサージ (有料) 14:00~ボイストレーニング 17:30~ 料理長おすすめの日	13:30~ 定期健康チェック 14:30~15:15 タオル体操
23	24	25	26	27	28	29
10:15~11:00 絵画を見てお話する会 14:15~ 懐かしのおやつ	14:15~15:00 エアロ&ストレッチ	9:30~ マッサージ (有料) 14:15~15:00 音楽リズム体操	13:00~ フットケア (有料) 14:15~15:00 歌の会	14:15~15:00 水彩画教室	9:30~ マッサージ (有料)	14:15~15:00 誤嚥予防体操
30	31					
秋祭り (北海道フェア)	14:15~15:00 イスに座ってヨガ					