

§ シルバーシティむさしの櫛館

令和4年11月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1	2	3 文化の日	4	5
		9:30 シルバー体操	9:30 シルバー体操 14:00 健康体操と脳トレーニング	9:30 シルバー体操 14:00 KOKOの会 昼食 シェフのおすすめ料理	9:30 シルバー体操 14:00 ピアノコンサート	9:30 シルバー体操 14:00 カラオケサークル
6	7	8	9	10	11	12
9:30 シルバー体操 14:00 まとばゆう音楽会	9:30 シルバー体操 14:00 書道サークル	9:30 シルバー体操	9:30 シルバー体操 14:00 健康体操と脳トレーニング 9:30 ディチャーム（理美容）	9:30 シルバー体操 14:00 KOKOの会	9:30 シルバー体操 14:00 お楽しみ上映会	9:30 シルバー体操 14:00 カラオケサークル
13	14 新聞休刊日	15 新聞休刊日	16	17	18	19
9:30 シルバー体操 14:00 ミニスポーツサークル	9:30 シルバー体操 14:00 まとばゆう音楽会	9:30 シルバー体操 14:00 お話の部屋	9:30 シルバー体操 14:00 健康体操と脳トレーニング	9:30 シルバー体操 14:00 KOKOの会	9:30 シルバー体操 14:00 お楽しみ上映会	9:30 シルバー体操 14:00 カラオケサークル 9:30 ディチャーム（理美容）
20	21	22	23 勤労感謝の日	24	25	26
9:30 シルバー体操 14:00 まとばゆう音楽会	9:30 シルバー体操 14:00 書道サークル	9:30 シルバー体操 14:00 頭の体操	9:30 シルバー体操 14:00 健康体操と脳トレーニング	9:30 シルバー体操 14:00 北海道イベント 昼食 特別食	9:30 シルバー体操 14:00 お楽しみ上映会	9:30 シルバー体操 14:00 真氣様 歌謡ショー
27	28	29	30	1	2	3
9:30 シルバー体操 14:30 スイーツラウンジ	9:30 シルバー体操	9:30 シルバー体操 14:00 まとばゆう音楽会	9:30 シルバー体操 14:00 健康体操と脳トレーニング			