

§ シルバーシティ哲学堂 令和4年12月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				17:30～ お誕生日特別食		
4	5	6	7	8	9	10
		9:30～ マッサージ (有料) 14:15～15:00 大人の塗り絵		14:15～15:00 誤嚥予防体操	9:30～ マッサージ (有料)	14:15～15:00 誤嚥予防体操
11	12	13	14	15	16	17
14:15～15:00 ふれあいコーラス	14:15～15:00 水彩画教室	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	13:00～ 爪ケア (有料) 14:15～15:00 誤嚥予防体操	9:30～ マッサージ (有料)	14:15～15:00 音楽の集い
18	19	20	21	22	23	24
運営懇談会 14:15～ なつかしのおやつ		9:30～ マッサージ (有料) 14:15～15:00 音楽リズム体操	10:00～ 移動美容室 14:15～15:00 ピアノコンサート	14:15～15:00 うたごえ喫茶	9:30～ マッサージ (有料) 14:15～15:00 ボイストレーニング	13:30～ 定期健康チェック 14:15～15:00 懐かしのうた
25	26	27	28	29	30	31
10:15～11:00 絵画を見てお話しする会 14:15～ クリスマス会	14:15～15:00 エアロ&ストレッチ	9:30～ マッサージ (有料) 14:15～ DVD鑑賞会	餅つき 13:00～フットケア (有料) 14:15～15:00 歌の会			大晦日