

§ シルバーシティむさしの櫛館

令和5年1月 月間予定表

§

日	月	火	水	木	金	土
1	2 新聞休刊日	3	4	5	6	7
9:30 シルバー体操 昼食 特別食（和食）	9:30 シルバー体操 昼食 特別食（和食） 14:00 まとばゆう音楽会	9:30 シルバー体操 昼食 特別食（洋食） 14:00 書道サークル	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 お正月遊び	9:30 シルバー体操 14:00 カラオケサークル 朝食 七草がゆ
8	9 成人の日	10	11	12	13	14
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 まとばゆう音楽会	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 鏡開き	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
15	16	17	18	19	20	21
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 昼食 シェフのおすすめ料理	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 9:30 ディチャーム（理美容）
22	23	24	25	26	27	28
9:30 シルバー体操 14:00 お話の部屋	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	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
29	30	31	1	2	3	4
9:30 シルバー体操 15:00 スイーツラウンジ	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				