

§ シルバーシティ哲学堂 令和5年1月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
元旦 17:30～ お誕生日特別食	振替休日					
8	9	10	11	12	13	14
	成人の日 14:15～15:00 イスに座ってヨガ	9:30～ マッサージ (有料) 14:15～15:00 大人の塗り絵	鏡開き 10:00～移動美容室 13:00～フットケア 14:15～器楽	14:30～15:15 タオル体操	9:30～ マッサージ (有料) 14:15～15:00 大和朗読の会	14:15～15:00 誤嚥予防体操
15	16	17	18	19	20	21
	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	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)	14:15～15:00 音楽の集い
22	23	24	25	26	27	28
10:15～11:00 絵画を見てお話しする会 14:15～ スイーツデー	14:15～15:00 イスに座ってヨガ	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 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) 14:00～15:00 ボイストレーニング	13:30～ 定期健康チェック 14:15～15:00 誤嚥予防体操
29	30	31				
	14:15～15:00 エアロ&ストレッチ	9:30～ マッサージ (有料)				