

§ 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<br><br>正月特別食<br>17:30～お誕生日会                 | 振替休日<br>正月遊び<br>正月特別食           | 書初め<br>正月遊び<br>正月特別食                         |                                               | 13:00～<br>爪ケア（有料）<br>14:15～15:00<br>うたごえ喫茶  | 9:30～<br>マッサージ（有料）                             | 14:15～15:00<br>音楽の集い                        |
| 8                                              | 9                               | 10                                           | 11                                            | 12                                          | 13                                             | 14                                          |
|                                                | 成人の日<br>14:15～15:00<br>イスに座ってヨガ | 9:30～<br>マッサージ（有料）<br>14:15～15:00<br>大人の塗り絵  | 鏡開き<br>10:00～移動美容室<br>13:00～フットケア<br>14:15～器楽 | 14:30～15:15<br>タオル体操                        | 9:30～<br>マッサージ（有料）<br>14:15～15:00<br>大和朗読の会    | 14:15～15:00<br>誤嚥予防体操                       |
| 15                                             | 16                              | 17                                           | 18                                            | 19                                          | 20                                             | 21                                          |
|                                                | 14:15～15:00<br>エアロ&ストレッチ        | 9:30～<br>マッサージ（有料）<br>14:15～<br>DVD鑑賞会       | 14:15～15:00<br>ピアノコンサート                       | 13:00～<br>爪ケア（有料）<br>14:15～15:00<br>マジッククラブ | 9:30～<br>マッサージ（有料）                             | 14:15～15:00<br>音楽の集い                        |
| 22                                             | 23                              | 24                                           | 25                                            | 26                                          | 27                                             | 28                                          |
| 10:15～11:00<br>絵画を見てお話しする会<br>14:15～<br>スイーツデー | 14:15～15:00<br>イスに座ってヨガ         | 9:30～<br>マッサージ（有料）<br>14:15～15:00<br>音楽リズム体操 | 13:00～<br>フットケア<br>14:15～15:00<br>歌の会         | 14:15～15:00<br>水彩画教室                        | 9:30～<br>マッサージ（有料）<br>14:00～15:00<br>ボイストレーニング | 13:30～<br>定期健康チェック<br>14:15～15:00<br>誤嚥予防体操 |
| 29                                             | 30                              | 31                                           |                                               |                                             |                                                |                                             |
|                                                | 14:15～15:00<br>エアロ&ストレッチ        | 9:30～<br>マッサージ（有料）                           |                                               |                                             |                                                |                                             |
|                                                |                                 |                                              |                                               |                                             |                                                |                                             |
|                                                |                                 |                                              |                                               |                                             |                                                |                                             |