

§ シルバーシティ哲学堂 令和5年2月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			17：30～ お誕生会	13：00～ 爪ケア（有料） 14：15～15：00 うたごえ喫茶	9：30～ マッサージ（有料） 節分	14：15～15：00 音楽の集い
5	6	7	8	9	10	11
	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	13：00～ フットケア（有料） 14：15～15：00 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	建国記念日 14：15～15：00 誤嚥予防体操
12	13	14	15	16	17	18
14：15～15：00 ふれあいコーラス	14：15～15：00 エアロ&ストレッチ	9：30～ マッサージ（有料） 14：15～15：00 書道	10：00～ 移動美容室 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
19	20	21	22	23	24	25
17：30～ 料理長おすすめの日		9：30～ マッサージ（有料） 14：15～ DVD鑑賞会	13：00～ フットケア 14：15～15：00 歌の会	天皇誕生日 14：15～15：00 懐かしのうた	9：30～ マッサージ（有料） 14：00～15：00 ボイストレーニング	10：15～11：00 水彩画教室 13：30～ 定期健康チェック
26	27	28				
10：15～11：00 絵画を見てお話しする会 14：15～ 懐かしのおやつ	14：15～15：00 エアロ&ストレッチ	9：30～ マッサージ（有料） 14：15～15：00 音楽リズム体操				