

§ シルバーシティむさしの櫛館

令和5年3月 月間予定表

§

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1	2	3	4
			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 昼食 特別食 14:00 お話の部屋	9:30 シルバー体操 14:00 カラオケサークル
5	6	7	8	9	10	11
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 14:00 お楽しみ上映会	9:30 シルバー体操 9:30 ディチャーム (理美容) 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	9:30 シルバー体操 14:00 カラオケサークル
12	13	14	15	16	17	18
9:30 シルバー体操 10:00 定期運営懇談会	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 14:00 頭の体操 15:00 スイーツラウンジ	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 9:30 ディチャーム (理美容) 14:00 カラオケサークル
19	20	21 春分の日	22	23	24	25
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 14:00 お楽しみ上映会	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 昼食 特別食 14:00 KOKOの会	9:30 シルバー体操	9:30 シルバー体操 14:00 カラオケサークル
26	27	28	29	30	31	1
9:30 シルバー体操	9:30 シルバー体操 14:00 ミニスポーツサークル	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	