

§ シルバーシティ哲学堂 令和5年3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) ひなまつり	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	10:00～移動美容室 13:00～フットケア 14:15～器楽	14:15～15:00 懐かしのうた	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
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	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
運営懇談会	14:15～15:00 イスに座ってヨガ	春分の日 9:30～マッサージ 14:15～DVD鑑賞会 17:30～料理長おすすめの日	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
26	27	28	29	30	31	
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 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		14:30～15:15 タオル体操	9:30～ マッサージ(有料)	