

§ シルバーシティむさしの櫛館

令和5年4月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1
						9:30 シルバー体操 14:00 カラオケサークル
2	3	4	5	6	7	8
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 昼食 特別食 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 14:00 お散歩タイム	9:30 シルバー体操 14:00 KOKOの会	10:00 健康体操と脳トレーニング	9:30 シルバー体操 14:00 カラオケサークル
9	10	11	12	13	14	15
9:30 シルバー体操 14:00 フルートとハーブのコンサート	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 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 9:30 ディチャーム（理美容） 14:00 カラオケサークル
16	17	18	19	20	21	22
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 昼食 シェフのおすすめ料理 14:00 書道サークル	9:30 シルバー体操	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 14:00 カラオケサークル
23	24	25	26	27	28	29 昭和の日
9:30 シルバー体操 14:00 頭の体操	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 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	9:30 シルバー体操 14:00 お話の部屋 15:00 スイーツラウンジ
30	1	2	3	4	5	6
9:30 シルバー体操 14:00 カラオケサークル						