

§ シルバーシティ哲学堂 令和5年4月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土
						1
						14:15～15:00 音楽の集い 17:30～ お誕生会
2	3	4	5	6	7	8
観桜会 特別食17:30～	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 書 道	13:00～ フットケア 14:00～15:00 ボイストレーニング	13:00～ 爪ケア (有料) 14:15～15:00 エアロ&ストレッチ	9:30～ マッサージ (有料) 14:15～15:15 KOKOの会	14:15～15:00 音楽の集い
9	10	11	12	13	14	15
14:15～15:00 ふれあいコーラス		9:30～ マッサージ (有料) 14:00～16:00 お薄の四季	13:00～ フットケア 14:15～15:00 器楽	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 大和朗読の会	14:15～15:00 音楽の集い
16	17	18	19	20	21	22
	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 10:15～マジッククラブ 14:15～15:00 ピアノコンサート	13:00～爪ケア (有料) 14:15～15:00 エアロ&ストレッチ 17:30～料理長おすすめの日	9:30～ マッサージ (有料) 14:15～15:15 KOKOの会	13:30～ 定期健康チェック 14:15～15:00 音楽の集い
23	24	25	26	27	28	29
10:15～11:00 絵画を見てお話しする会	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 音楽リズム体操	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) 14:15～15:15 KOKOの会	昭和の日
30						