

§ シルバーシティ哲学堂 令和5年5月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	14:15～15:00 イスに座ってヨガ 17:30～ お誕生会	9:30～ マッサージ (有料) 14:15～15:00 大人の塗り絵	憲法記念日 14:00～ 音楽イベント	みどりの日 13:00～ 爪ケア (有料)	こどもの日 9:30～マッサージ 14:15～15:15 KOKOの会	14:15～15:00 音楽の集い
7	8	9	10	11	12	13
	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	10:00～移動美容室 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
14	15	16	17	18	19	20
14:15～15:00 ふれあいコーラス	14:15～15:00 イスに座ってヨガ	9:30～ マッサージ (有料)	10:15～11:00 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	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
21	22	23	24	25	26	27
お買い物イベント	14:15～15:00 イスに座ってヨガ	9:30～ マッサージ (有料)	13:00～ フットケア 14:15～15:00 歌の会	14:15～15:00 水彩画教室 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
28	29	30	31			
10:15～11:00 絵画を見てお話しする会		9:30～ マッサージ (有料) 14:15～15:00 音楽リズム体操	14:00～15:00 ボイストレーニング			