

§ シルバーシティむさしの櫓館

令和5年7月 月間予定表 §

| 日                             | 月                                            | 火                             | 水                                                     | 木                           | 金                                   | 土                                                 |
|-------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 25                            | 26                                           | 27                            | 28                                                    | 29                          | 30                                  | 1                                                 |
|                               |                                              |                               |                                                       |                             |                                     | 9:30 シルバー体操<br>14:00 七夕飾りの部屋                      |
| 2                             | 3                                            | 4                             | 5                                                     | 6                           | 7                                   | 8                                                 |
| 9:30 シルバー体操<br>14:00 まとばゆう音楽会 | 9:30 シルバー体操<br>14:00 書道サークル                  | 9:30 シルバー体操<br>14:00 カラオケサークル | 9:30 シルバー体操<br>14:00 健康体操と脳トレーニング                     | 9:30 シルバー体操<br>14:00 KOKOの会 | 9:30 シルバー体操<br>昼食 特別食<br>14:00 七夕の会 | 9:30 シルバー体操<br>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<br>14:00 頭の体操     | 9:30 シルバー体操<br>14:00 まとばゆう音楽会                | 9:30 シルバー体操                   | 9:30 シルバー体操<br>9:30 ディチャーム（理美容）<br>14:00 健康体操と脳トレーニング | 9:30 シルバー体操<br>14:00 KOKOの会 | 9:30 シルバー体操<br>14:00 お楽しみ上映会        | 9:30 シルバー体操<br>9:30 ディチャーム（理美容）<br>14:00 カラオケサークル |
| 16                            | 17 海の日                                       | 18                            | 19                                                    | 20                          | 21                                  | 22                                                |
| 9:30 シルバー体操                   | 9:30 シルバー体操<br>昼食 シェフのおすすめ料理<br>14:00 書道サークル | 9:30 シルバー体操<br>14:00 お話の部屋    | 9:30 シルバー体操<br>14:00 健康体操と脳トレーニング                     | 9:30 シルバー体操<br>14:00 KOKOの会 | 9:30 シルバー体操<br>14:00 お楽しみ上映会        | 9:30 シルバー体操<br>14:00 カラオケサークル                     |
| 23                            | 24                                           | 25                            | 26                                                    | 27                          | 28                                  | 29                                                |
| 9:30 シルバー体操<br>14:00 頭の体操     | 9:30 シルバー体操                                  | 9:30 シルバー体操<br>14:00 まとばゆう音楽会 | 9:30 シルバー体操<br>14:00 健康体操と脳トレーニング                     | 9:30 シルバー体操<br>14:00 KOKOの会 | 9:30 シルバー体操<br>14:00 お楽しみ上映会        | 9:30 シルバー体操<br>14:00 カラオケサークル                     |
| 30                            | 31                                           | 1                             | 2                                                     | 3                           | 4                                   | 5                                                 |
| 9:30 シルバー体操<br>昼食 土用の丑の日      | 9:30 シルバー体操<br>14:00 まとばゆう音楽会                |                               |                                                       |                             |                                     |                                                   |