

§ シルバーシティ哲学堂 令和5年7月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土
						1
						14:15~15:00 音楽の集い
2	3	4	5	6	7	8
17:30~ お誕生会	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 大人の塗り絵	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) 14:15~15:00 KOKOの会 17:30~七夕特別食	
9	10	11	12	13	14	15
14:15~15:00 うたごえ喫茶	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 (有料) 14:15~15:00 器楽	14:15~15:00 水彩画教室	9:30~マッサージ (有料) 13:00~爪ケア (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~ お茶会・暑気払い	海の日 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 カラオケ	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	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 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
30	31					
14:15~15:00 ふれあいコーラス 17:30~ 料理長おすすめの日						