

§ シルバーシティむさしの櫓館

令和5年8月 月間予定表 §

| 日                             | 月                               | 火                             | 水                                                     | 木                                 | 金                                             | 土                                               |
|-------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 30                            | 31                              | 1                             | 2                                                     | 3                                 | 4                                             | 5                                               |
|                               |                                 | 9:30 シルバー体操                   | 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 クラフトの部屋                  | 9:30 シルバー体操<br>14:00 カラオケサークル                   |
| 6                             | 7                               | 8                             | 9                                                     | 10                                | 11 山の日                                        | 12                                              |
| 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                   | 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>昼食 シェフのおすすめ料理<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                   |
| 13                            | 14                              | 15                            | 16                                                    | 17                                | 18                                            | 19                                              |
| 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 KOKOの会   | 9:30 シルバー体操<br>14:00 お話の部屋                            | 10:00 納涼祭<br>昼食 特別食<br>14:00 よさこい | 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 民謡サークル |
| 20                            | 21                              | 22                            | 23                                                    | 24                                | 25                                            | 26                                              |
| 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 ミニスポーツサークル | 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 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 カラオケサークル                 | 9:30 シルバー体操<br>14:00 頭の体操                       |
| 27                            | 28                              | 29                            | 30                                                    | 31                                | 1                                             | 2                                               |
| 9:30 シルバー体操                   | 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 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       |                                               |                                                 |