§ シルバーシティ哲学堂 令和5年8月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		9:30～ マッサージ (有料)	17:30～ お誕生会	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) 13:00～爪ケア (有料) 14:15～15:15 KOKOの会	14:15～15:00 音楽の集い
6	7	8	9	10	11	12
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	13:00～ 爪ケア・フットケア (有料) 納涼祭	14:15～15:00 エアロ&ストレッチ	山の日 9:30～ マッサージ (有料)	14:15～15:00 音楽の集い
13	14	15	16	17	18	19
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) 14:15～15:00 カラオケ	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 うたごえ喫茶	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
20	21	22	23	24	25	26
	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 14:00～15:00 ボイストレーニング 17:30～料理長おすすめの日	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	13:30～ 定期健康チェック 14:15～15:00 音楽の集い
27	28	29	30	31		
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		14:15～15:00 エアロ&ストレッチ		