

§ シルバーシティむさしの櫓館

令和5年9月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1	2
					9:30 シルバー体操 14:00 お楽しみ上映会	9:30 シルバー体操 14:00 カラオケサークル
3	4	5	6	7	8	9
9:30 シルバー体操 14:00 まとばゆう音楽会	9:30 シルバー体操 14:00 書道サークル	9:30 シルバー体操	9:30 シルバー体操 14:00 健康体操と脳トレーニング	9:30 シルバー体操 14:00 KOKOの会	9:30 シルバー体操 14:00 お楽しみ上映会	9:30 シルバー体操 14:00 カラオケサークル
10	11	12	13	14	15	16
9:30 シルバー体操	9:30 シルバー体操 14:00 まとばゆう音楽会	9:30 シルバー体操 14:00 お話の部屋	9:30 シルバー体操 9:30 ディチャーム（理美容） 14:00 健康体操と脳トレーニング	9:30 シルバー体操 昼食 特別食 14:00 KOKOの会	9:30 シルバー体操 14:00 お楽しみ上映会	9:30 シルバー体操 9:30 ディチャーム（理美容） 14:00 民謡サークル
17	18 敬老の日	19	20	21	22	23 秋分の日
9:30 シルバー体操 14:00 まとばゆう音楽会	9:30 シルバー体操 昼食 特別食	9:30 シルバー体操 14:00 ミニスポーツサークル	9:30 シルバー体操 14:00 健康体操と脳トレーニング	9:30 シルバー体操 14:00 KOKOの会	9:30 シルバー体操 14:00 お楽しみ上映会	9:30 シルバー体操 昼食 シェフのおすすめ料理 14:00 カラオケサークル
24	25	26	27	28	29 中秋の名月	30
9:30 シルバー体操 14:00 頭の体操	9:30 シルバー体操 14:00 書道サークル	9:30 シルバー体操 14:00 まとばゆう音楽会	9:30 シルバー体操 14:00 健康体操と脳トレーニング	9:30 シルバー体操 14:00 KOKOの会	9:30 シルバー体操	9:30 シルバー体操 14:00 カラオケサークル