

§ シルバーシティ哲学堂 令和5年10月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	14:15~15:00 イスに座ってヨガ 17:30~ お誕生会	9:30~ マッサージ (有料) 14:15~15:00 大人の塗り絵		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	14:15~15:00 音楽の集い
8	9	10	11	12	13	14
14:15~15:00 ふれあいコーラス	スポーツの日 14:15~15:00 運動会	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・爪ケア 14:15~15:00 器楽	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 音楽の集い
15	16	17	18	19	20	21
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)	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) 14:15~15:00 大和朗読の会	14:15~15:00 音楽の集い
22	23	24	25	26	27	28
10:15~11:00 絵画を見てお話する会	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 (有料) 14:00~15:00 ボイストレーニング	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
29	30	31				
	14:15~15:00 うたごえ喫茶	9:30~ マッサージ (有料) 14:15~15:00 音楽リズム体操				