

§ シルバーシティ武蔵境 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
秋祭り 10:30-15:30	14:00 音楽クラブ	14:00 やさしいヨガ	14:00 歌謡体操 理美容	14:00 カラオケ	14:00椅子に座ってエアロ	14:00 まとばゆう音楽会
8	9	10	11	12	13	14
特別食 14:00 運動会	スポーツの日 14:00 音楽クラブ	14:00 やさしいヨガ	14:00 歌謡体操	14:00 カラオケ	14:00椅子に座ってエアロ	14:00 まとばゆう音楽会
15	16	17	18	19	20	21
13:30 DVD鑑賞会	14:00 音楽クラブ	14:00 やさしいヨガ	14:00 歌謡体操 理美容	14:00 書道	14:00椅子に座ってエアロ	14:00 まとばゆう音楽会
22	23	24	25	26	27	28
料理長おすすめの日 13:30 DVD鑑賞会	14:00 音楽クラブ	14:00 やさしいヨガ	14:00 紙芝居	14:00 カラオケ 風呂の日	14:00椅子に座ってエアロ	14:00 まとばゆう音楽会
29	30	31				
運営懇談会 13:30 DVD鑑賞会	14:00 音楽クラブ	14:00 やさしいヨガ				