

§ シルバーシティむさしの櫓館

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
9:30 シルバー体操 昼食 特別食 14:00 開設10周年イベント	9:30 シルバー体操 14:00 開設10周年イベント	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 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 AM 全社一斉防災訓練 14:00 民謡サークル	9:30 シルバー体操
8	9 スポーツの日	10	11	12	13	14
9:30 シルバー体操 14:00 カラオケサークル	9:30 シルバー体操 昼食 シェフのおすすめ料理 14:00 まとばゆう音楽会	9:30 シルバー体操	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 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 書道サークル
15	16	17	18	19	20	21
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 14:00 KOKOの会	9:30 シルバー体操 14:00 健康体操と脳トレーニング	運動会 昼食 特別食	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
22	23	24	25	26	27	28
9:30 シルバー体操 14:00 カラオケサークル	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 14:00 お楽しみ上映会	9:30 シルバー体操 14:00 椅子YOGA
29	30	31				
9:30 シルバー体操 14:00 頭の体操	9:30 シルバー体操	9:30 シルバー体操 14:00 音楽レクリエーション				