

§ シルバーシティむさしの櫓館

令和5年11月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3 文化の日	4
			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 昼食 シェフのおすすめ料理	9:30 シルバー体操 14:00 カラオケサークル
5	6	7	8	9	10	11
9:30 シルバー体操 14:00 聴いて歌って音遊び	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 カラオケサークル	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
12	13	14	15	16	17	18
9:30 シルバー体操 14:00 頭の体操	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 民謡サークル	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 9:30 ディチャーム（理美容） 14:00 民謡サークル
19	20	21	22	23 勤労感謝の日	24	25
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	9:30 シルバー体操 14:00 健康体操と脳トレーニング	昼食 特別食 北海道イベント	9:30 シルバー体操 14:00 KOKOの会	9:30 シルバー体操 14:00 カラオケサークル
26	27	28	29	30		
9:30 シルバー体操 14:00 マンドリン演奏会	9:30 シルバー体操 14:00 お話の会	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		