

§ シルバーシティ武蔵境 令和5年11月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			14:00 歌謡体操 理美容	14:00 カラオケ	文化の日 特別食 作品展(～17日迄) 文化の日コンサート	14:00 まとばゆう音楽会
5	6	7	8	9	10	11
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	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
12	13	14	15	16	17	18
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	バーベキュー キャラバン 14:00椅子に座ってエアロ	14:00 まとばゆう音楽会
19	20	21	22	23	24	25
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	勤労感謝の日 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
26	27	28	29	30		
北海道 海鮮丼 14:00 北海道フェア	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		