

§ シルバーシティ哲学堂 令和5年11月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
				13:00～爪ケア (有料) 14:15～15:00 エアロ&ストレッチ 17:30～お誕生会	文化の日 9:30～マッサージ (有料) 13:00～爪ケア (有料) 14:15～15:15 KOKOの会	14:15～15:00 音楽の集い
5	6	7	8	9	10	11
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) 14:15～15:00 大人の塗り絵	10:00～移動美容室 13:00～フットケア (有料) 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 大和朗読の会	10:15～11:00 音楽の集い
12	13	14	15	16	17	18
14:15～ 田中ニット	14:15～15:00 イスに座ってヨガ	9:30～ マッサージ (有料) 14:15～15:00 DVD鑑賞会	開設記念日 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) 14:15～15:15 KOKOの会	14:15～15:00 音楽の集い
19	20	21	22	23	24	25
14:15～15:00 ふれあいコーラス	14:15～15:00 イスに座ってヨガ	9:30～ マッサージ (有料) 14:15～15:00 書道	13:00～ フットケア (有料) 14:15～ フルート・ヴァイオリン演奏会	勤労感謝の日 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
26	27	28	29	30		
10:15～11:00 絵画を見てお話する会 北海道フェア 17:30～料理長おすすめの日	14:15～15:00 イスに座ってヨガ	9:30～ マッサージ (有料) 14:15～15:00 音楽リズム体操	14:00～15:00 ボイストレーニング	14:15～15:00 エアロ&ストレッチ		