

§ シルバーシティ哲学堂 令和5年12月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					9:30～マッサージ(有料) 13:00～爪ケア(有料) 14:15～15:15 KOKOの会	17:30～ お誕生会
3	4	5	6	7	8	9
	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		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)	14:15～15:00 音楽の集い
10	11	12	13	14	15	16
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 音楽リズム体操 17:30～料理長おすすめの日	13:00～ フットケア(有料) 14:15～15:00 器楽	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	14:15～15:00 音楽の集い
17	18	19	20	21	22	23
10:15～ 運営懇談会 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 書道	10:00～移動美容室 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	13:30～ 定期健康チェック 14:15～15:00 音楽の集い
24	25	26	27	28	29	30
10:15～11:00 絵画を見てお話しする会	14:15～15:00 イスに座ってヨガ	9:30～ マッサージ(有料)	13:00～ フットケア(有料) 14:00～15:00 ボイストレーニング	餅つき 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 音楽の集い
31						
大晦日						