

§ シルバーシティむさしの櫛館

令和6年1月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	昼食 正月 特別食 初詣	昼食 正月 特別食 書初め	9:30 シルバー体操 昼食 正月 特別食 14:00 お正月あそび	9:30 シルバー体操 14:00 KOKOの会	9:30 シルバー体操 14:00 新春カラオケ	9:30 シルバー体操 14:00 獅子舞ショー
7	8 成人の日	9	10	11	12	13
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 お楽しみ上映会	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 健康体操と脳トレーニング	9:30 シルバー体操 鏡開き 14:00 KOKOの会	9:30 シルバー体操 14:00 椅子YOGA	9:30 シルバー体操
14	15	16	17	18	19	20
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 お楽しみ上映会	10:00 まとばゆう音楽会	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 昼食 シェフのおすすめ料理 14:00 KOKOの会	9:30 シルバー体操 14:00 カラオケ	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
21	22	23	24	25	26	27
AM 入居者健康診断 14:00 まとばゆう音楽会	9:30 シルバー体操 14:00 書道	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 14:00 お話の部屋	9:30 シルバー体操 14:00 カラオケ
28	29	30	31			
9:30 シルバー体操 14:00 フルードとチェロのコンサート	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	9:30 シルバー体操 14:00 健康体操と脳トレーニング			