

§ シルバーシティ哲学堂 令和6年1月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	元旦	獅子舞 17:30～ お誕生会	14:15～15:00 書初め	13:00～ 爪ケア(有料)	14:15～15:15 KOKOの会	14:15～15:00 音楽の集い
7	8	9	10	11	12	13
	成人の日 14:15～15:00 イスに座ってヨガ	9:30～ マッサージ(有料)	10:00～移動美容室 13:00～フットケア(有料) 14:15～15:00 器楽	鏡開き 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 大和朗読の会	14:15～15:00 音楽の集い
14	15	16	17	18	19	20
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	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) 13:00～爪ケア(有料) 14:15～15:15 KOKOの会	14:15～15:00 音楽の集い
21	22	23	24	25	26	27
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)	13:00～ フットケア(有料)	14:15～15:00 水彩画教室 17:30～ 料理長おすすめの日	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
28	29	30	31			
10:15～11:00 絵画を見てお話しする会		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			