

§ シルバーシティ哲学堂 令和6年2月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				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～KOKOの会 17:30～お誕生会	節分 14:15～15:00 音楽の集い
4	5	6	7	8	9	10
	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		14:00～ 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 大和朗読の会	14:15～15:00 音楽の集い
11	12	13	14	15	16	17
建国記念日 14:15～15:00 ふれあいコーラス 17:30～如月特別食	振替休日 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 器楽	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
18	19	20	21	22	23	24
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～マジッククラブ 14:15～15:00 ピアノコンサート	14:15～15:00 水彩画教室 17:30～ 料理長おすすめの日	天皇誕生日 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
25	26	27	28	29		
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) 14:15～15:00 音楽リズム体操	13:00～ フットケア(有料) 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		