

§ シルバーシティ哲学堂 令和6年4月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	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 17:30~お誕生会	14:15~15:00 ふれあいコーラス	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) 13:00~爪ケア(有料) 14:15~15:00 KOKOの会	14:15~15:00 音楽の集い
7	8	9	10	11	12	13
	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	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
14	15	16	17	18	19	20
	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	14:00~ 爪ケア(有料) 14:15~エアロ&ストレッチ 17:30~卯月特別食	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
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) 14:00~15:00 ボイストレーニング	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 17:30~ 料理長おすすめの日
28	29	30				
10:15~11:00 絵画を見てお話しする会	昭和の日	9:30~ マッサージ(有料) 14:15~15:00 音楽リズム体操				