

§ シルバーシティむさしの櫓館

令和6年5月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日
			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 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 カラオケサークル
5 こどもの日	6 休日	7	8	9	10	11
9:30 シルバー体操 昼食 特別食 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 健康体操と脳トレーニング	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 KOKOの会	9:30 シルバー体操 14:00 椅子YOGA	9:30 シルバー体操 14:00 ミニスポーツサークル
12	13	14	15	16	17	18
9:30 シルバー体操 14:00 津軽三味線演奏会	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 健康体操と脳トレーニング	9:30 シルバー体操 9:30 理美容 14:00 カラオケサークル	9:30 シルバー体操 14:00 KOKOの会	9:30 シルバー体操 14:00 健康ボイストレーニング	9:30 シルバー体操 9:30 理美容 14:00 頭の体操
19	20	21	22	23	24	25
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 カラオケサークル	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 昼食 シェフのおすすめ料理 14:00 民謡サークル	10:00 健康体操と脳トレーニング 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 14:00 お楽しみ上映会
26	27	28	29	30	31	1
9:30 シルバー体操 14:00 マジックショー	9:30 シルバー体操 14:00 書道サークル	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 頭の体操	9:30 シルバー体操 14:00 KOKOの会	9:30 シルバー体操 14:00 カラオケサークル	