

§ シルバーシティむさしの櫛館

令和6年7月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土
30	1	2	3	4	5	6
	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 短冊作りの会	9:30 シルバー体操 14:00 民謡サークル
7	8	9	10	11	12	13
9:30 シルバー体操 昼食 特別食（七夕御膳） 14:00 まとばゆう音楽会	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 椅子YOGA	9:30 シルバー体操 14:00 ピアノアンサンブル
14	15 海の日	16	17	18	19	20
9:30 シルバー体操 14:00 書道サークル	9:30 シルバー体操 昼食 シェフのおすすめ料理 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 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 民謡サークル
21	22	23	24	25	26	27
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 マジックショー	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 土用の丑の日 14:00 お楽しみ上映会	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 カラオケサークル
28	29	30	31	1	2	3
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 頭の体操	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			