

§ シルバーシティ武蔵境 令和6年7月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	10:30 うめぼし体操 14:00 音楽クラブ	10:30 うめぼし体操 14:00 やさしいヨガ	10:30 うめぼし体操 14:00 歌謡体操 理美容	10:30 うめぼし体操 14:00 カラオケ	10:30 うめぼし体操 14:00 椅子に座ってエアロ	10:30 うめぼし体操 14:00 まとばゆう音楽会
7	8	9	10	11	12	13
七夕特別食 10:30 うめぼし体操 14:00 セタイベント	10:30 うめぼし体操 14:00 音楽クラブ	10:30 うめぼし体操 14:00 やさしいヨガ	10:30 うめぼし体操 14:00 歌謡体操	10:30 うめぼし体操 14:00 カラオケ	10:30 うめぼし体操 14:00 椅子に座ってエアロ	10:30 うめぼし体操 14:00 まとばゆう音楽会
14	15	16	17	18	19	20
10:30 うめぼし体操 13:30 DVD鑑賞会	10:30 うめぼし体操 14:00 音楽クラブ	10:30 うめぼし体操 14:00 やさしいヨガ	10:30 うめぼし体操 14:00 歌謡体操 理美容	10:30 うめぼし体操 14:00 書道	10:30 うめぼし体操 14:00 椅子に座ってエアロ	10:30 うめぼし体操 14:00 まとばゆう音楽会
21	22	23	24	25	26	27
10:30 うめぼし体操 13:30 DVD鑑賞会	10:30 うめぼし体操 14:00 音楽クラブ	10:30 うめぼし体操 14:00 やさしいヨガ	土用の丑の日特別食 10:30 うめぼし体操 14:00 歌謡体操	10:30 うめぼし体操 14:00 カラオケ	10:30 うめぼし体操 14:00 椅子に座ってエアロ	10:30 うめぼし体操 14:00 まとばゆう音楽会
28	29	30	31			
10:00 運営懇談会 13:30 DVD鑑賞会	10:30 うめぼし体操 14:00 音楽クラブ	10:30 うめぼし体操 14:00 やさしいヨガ	10:30 うめぼし体操 14:00 歌謡体操			