

§ シルバーシティ哲学堂 令和6年7月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	9:25 ラジオ体操 14:15 イスに座ってヨガ	9:25 ラジオ体操 9:30 マッサージ (有料) 14:15 大人の塗り絵 17:30 お誕生会 18:30 タの集い	9:25 ラジオ体操 14:15 ふれあいコーラス	9:25 ラジオ体操 14:00 爪ケア (有料) 14:15 エアロ&ストレッチ 18:30 タの集い	9:25 ラジオ体操 9:30 マッサージ (有料) 14:00 爪ケア (有料) 14:15 KOKOの会 18:30 タの集い	9:25 ラジオ体操 14:15 音楽の集い 18:30 タの集い
7	8	9	10	11	12	13
9:25 ラジオ体操 14:15 脳トレサークル	9:25 ラジオ体操 14:15 イスに座ってヨガ	9:25 ラジオ体操 9:30 マッサージ (有料) 18:30 タの集い	9:25 ラジオ体操 10:00 移動美容室 13:00 フットケア (有料) 14:15 器楽	9:25 ラジオ体操 14:00 爪ケア (有料) 14:15 エアロ&ストレッチ 18:30 タの集い	9:25 ラジオ体操 9:30 マッサージ (有料) 14:15 大和朗読の会 17:30 文月特別食 18:30 タの集い	9:25 ラジオ体操 14:15 音楽の集い 18:30 タの集い
14	15	16	17	18	19	20
9:25 ラジオ体操 14:15 ビデオ鑑賞会	海の日 9:25 ラジオ体操 14:15 カラオケ	9:25 ラジオ体操 9:30 マッサージ (有料) 14:15 書道 18:30 タの集い	9:25 ラジオ体操 14:15 ピアノコンサート	9:25 ラジオ体操 14:00 爪ケア (有料) 14:15 水彩画教室 18:30 タの集い	9:25 ラジオ体操 9:30 マッサージ (有料) 14:15 KOKOの会 18:30 タの集い	9:25 ラジオ体操 14:15 音楽の集い 18:30 タの集い
21	22	23	24	25	26	27
9:25 ラジオ体操 14:15 うたごえ喫茶	9:25 ラジオ体操 14:15 イスに座ってヨガ	9:25 ラジオ体操 9:30 マッサージ (有料) 18:30 タの集い	9:25 ラジオ体操 13:00 フットケア (有料) 17:30 料理長おすすめの日	9:25 ラジオ体操 14:15 エアロ&ストレッチ 18:30 タの集い	9:25 ラジオ体操 9:30 マッサージ (有料) 14:15 KOKOの会 18:30 タの集い	9:25 ラジオ体操 13:30 定期健康チェック 14:15 音楽の集い 18:30 タの集い
28	29	30	31			
9:25 ラジオ体操 10:15 絵画を見てお話しする会	9:25 ラジオ体操 14:15 イスに座ってヨガ	9:25 ラジオ体操 9:30 マッサージ (有料) 14:15 音楽リズム体操 18:30 タの集い	9:25 ラジオ体操 14:00 ボイストレーニング			