

§ シルバーシティ武蔵境 令和6年8月 月間予定表 §

| 日                            | 月                           | 火                            | 水                                 | 木                          | 金                               | 土                              |
|------------------------------|-----------------------------|------------------------------|-----------------------------------|----------------------------|---------------------------------|--------------------------------|
|                              |                             |                              |                                   | 1                          | 2                               | 3                              |
|                              |                             |                              |                                   | 10:30 うめぼし体操<br>14:00 カラオケ | 10:30 うめぼし体操<br>14:00 椅子に座ってエアロ | 10:30 うめぼし体操<br>14:00 まとばゆう音楽会 |
| 4                            | 5                           | 6                            | 7                                 | 8                          | 9                               | 10                             |
| 10:30 うめぼし体操<br>13:30 DVD鑑賞会 | 10:30 うめぼし体操<br>14:00 音楽クラブ | 納涼祭                          | 10:30 うめぼし体操<br>14:00 歌謡体操<br>理美容 | 10:30 うめぼし体操<br>14:00 カラオケ | 10:30 うめぼし体操<br>14:00 椅子に座ってエアロ | 10:30 うめぼし体操<br>14:00 まとばゆう音楽会 |
| 11                           | 12                          | 13                           | 14                                | 15                         | 16                              | 17                             |
| 10:30 うめぼし体操<br>13:30 DVD鑑賞会 | 10:30 うめぼし体操<br>14:00 音楽クラブ | 10:30 うめぼし体操<br>14:00 やさしいヨガ | 10:30 うめぼし体操<br>14:00 歌謡体操        | 10:30 うめぼし体操<br>14:00 書道   | 10:30 うめぼし体操<br>14:00 椅子に座ってエアロ | 10:30 うめぼし体操<br>14:00 まとばゆう音楽会 |
| 18                           | 19                          | 20                           | 21                                | 22                         | 23                              | 24                             |
| 10:30 うめぼし体操<br>13:30 DVD鑑賞会 | 10:30 うめぼし体操<br>14:00 音楽クラブ | 10:30 うめぼし体操<br>14:00 やさしいヨガ | 10:30 うめぼし体操<br>14:00 歌謡体操<br>理美容 | 10:30 うめぼし体操<br>14:00 カラオケ | 10:30 うめぼし体操<br>14:00 椅子に座ってエアロ | 10:30 うめぼし体操<br>14:00 まとばゆう音楽会 |
| 25                           | 26                          | 27                           | 28                                | 29                         | 30                              | 31                             |
| 10:30 うめぼし体操<br>13:30 DVD鑑賞会 | 10:30 うめぼし体操<br>14:00 音楽クラブ | 10:30 うめぼし体操<br>14:00 やさしいヨガ | 10:30 うめぼし体操<br>14:00 歌謡体操        | 10:30 うめぼし体操<br>14:00 カラオケ | 10:30 うめぼし体操<br>14:00 椅子に座ってエアロ | 10:30 うめぼし体操<br>14:00 まとばゆう音楽会 |