

§ シルバーシティ哲学堂 令和6年11月 月間予定表 §

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----------------------------------|--------------------------------------|---|---|---|--|---|
| | | | | | 1 | 2 |
| | | | | | 9:25 ラジオ体操 9:30 マッサージ (有料) 14:15 KOKOの会 18:30 夕の集い | 9:25 ラジオ体操 14:15 音楽の集い 17:30 お誕生会 18:30 夕の集い |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 文化の日 9:25 ラジオ体操 14:15 サークル | 振替休日 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 18:30 夕の集い | 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 夕の集い | 9:25 ラジオ体操 9:30 マッサージ (有料) 14:15 大和朗読の会 18:30 夕の集い | 9:25 ラジオ体操 14:15 音楽の集い 18:30 夕の集い |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 9:25 ラジオ体操 14:15 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 夕の集い | 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 夕の集い | 9:25 ラジオ体操 9:30 マッサージ (有料) 創立記念日 18:30 夕の集い | 9:25 ラジオ体操 田中ニット 18:30 夕の集い |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 9:25 ラジオ体操 14:15 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) 14:15 書道 18:30 夕の集い | 9:25 ラジオ体操 13:00 フットケア (有料) 14:15 ピアノコンサート | 9:25 ラジオ体操 14:15 エアロ&ストレッチ 18:30 夕の集い | 9:25 ラジオ体操 9:30 マッサージ (有料) 14:15 KOKOの会 17:30 料理長おすすめの日 18:30 夕の集い | 勤労感謝の日 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 夕の集い |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 9:25 ラジオ体操 10:15 絵画を見てお話する会 | 9:25 ラジオ体操 14:15 イスに座ってヨガ | 9:25 ラジオ体操 14:15 音楽リズム体操 18:30 夕の集い | 9:25 ラジオ体操 14:00 ボイストレーニング | 9:25 ラジオ体操 14:15 水彩画教室 18:30 夕の集い | 9:25 ラジオ体操 9:30 マッサージ (有料) 14:15 フルートコンサート | 9:25 ラジオ体操 14:15 音楽の集い 18:30 夕の集い |