

§ シルバーシティ武蔵境 令和6年11月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					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
3	4	5	6	7	8	9
作品展 10:30 うめぼし体操 13:30 DVD鑑賞会 特別食	作品展 10:30 うめぼし体操 14:00 ファミリーコンサート	作品展 10:30 うめぼし体操 14:00 やさしいヨガ	作品展 10:30 うめぼし体操 14:00 歌謡体操 理美容	作品展 10:30 うめぼし体操 14:00 カラオケ	作品展 10:30 うめぼし体操 14:00 椅子に座ってエアロ	作品展 10:30 うめぼし体操 14:00 まとばゆう音楽会
10	11	12	13	14	15	16
作品展 10:30 うめぼし体操 14:00 ジャズコンサート	作品展 10:30 うめぼし体操 14:00 音楽クラブ	作品展 10:30 うめぼし体操 14:00 やさしいヨガ	作品展 10:30 うめぼし体操 14:00 歌謡体操	作品展 10:30 うめぼし体操 14:00 カラオケ	作品展 10:30 うめぼし体操 14:00 椅子に座ってエアロ	作品展 10:30 うめぼし体操 14:00 まとばゆう音楽会
17	18	19	20	21	22	23
作品展 10:30 うめぼし体操 13:30 DVD鑑賞会	10:30 うめぼし体操 14:00 健康ボイストレーニング	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 DUODREEコンサート 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
24	25	26	27	28	29	30
10:30 うめぼし体操 14:00 フルートコンサート おすすめ料理	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		