

§ シルバーシティむさしの櫛館

令和6年11月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1	2
					9:30 シルバー体操 14:00 カラオケサークル	9:30 シルバー体操 14:00 民謡サークル
3 文化の日	4 振替休日	5	6	7	8	9
AM 北海道イベント 昼食 特別食 14:00 まとばゆう音楽会	9:30 シルバー体操 14:00 カラオケサークル	9:30 シルバー体操 14:00 健康体操と脳トレーニング	9:30 シルバー体操 14:00 書道サークル	9:30 シルバー体操 14:00 KOKOの会	9:30 シルバー体操 14:00 椅子YOGA	9:30 シルバー体操 14:00 お楽しみ上映会
10	11	12	13	14	15	16
9:30 シルバー体操 14:00 カラオケサークル	9:30 シルバー体操 14:00 まとばゆう音楽会	9:30 シルバー体操 14:00 健康体操と脳トレーニング	9:30 シルバー体操 9:30 訪問理美容	9:30 シルバー体操 14:00 KOKOの会	9:30 シルバー体操 14:00 健康ボイストレーニング	9:30 シルバー体操 9:30 訪問理美容 14:00 民謡サークル
17	18	19	20	21	22	23
9:30 シルバー体操 14:00 つば焼き芋イベント	9:30 シルバー体操 14:00 カラオケサークル	9:30 シルバー体操 14:00 健康体操と脳トレーニング	9:30 シルバー体操 14:00 書道サークル	10:00 シルバー体操 14:00 KOKOの会	9:30 シルバー体操 14:00 お楽しみ上映会	9:30 シルバー体操 14:00 お楽しみ上映会
24	25	26	27	28	29	30
9:30 シルバー体操 14:00 マジックショー	9:30 シルバー体操 14:00 カラオケサークル	9:30 シルバー体操 14:00 健康体操と脳トレーニング	9:30 シルバー体操 14:00 お話の部屋	9:30 シルバー体操 14:00 KOKOの会	9:30 シルバー体操 14:00 椅子YOGA	9:30 シルバー体操 14:00 ミニスポーツサークル