

§ シルバーシティむさしの櫛館

令和6年12月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
9:30 シルバー体操	9:30 シルバー体操	9:30 シルバー体操	9:30 シルバー体操	9:30 シルバー体操	9:30 シルバー体操	9:30 シルバー体操
14:00 まとばゆう音楽会	14:00 クリスマス飾りの部屋	14:00 健康体操と脳トレーニング	14:00 書道サークル	14:00 KOKOの会	14:00 フルーツ・アンサンブル	14:00 民謡サークル
8	9	10	11	12	13	14
9:30 シルバー体操	9:30 シルバー体操	9:30 シルバー体操	9:30 シルバー体操	9:30 シルバー体操	9:30 シルバー体操	9:30 シルバー体操
昼食 シェフのおすすめ料理			9:30 訪問理美容			
14:00 カラオケサークル	14:00 まとばゆう音楽会	14:00 健康体操と脳トレーニング	14:00 お楽しみ上映会	14:00 KOKOの会	14:00 椅子YOGA	14:00 カラオケサークル
15	16	17	18	19	20	21
9:30 シルバー体操	9:30 シルバー体操	9:30 シルバー体操	9:30 シルバー体操	9:30 シルバー体操	9:30 シルバー体操	9:30 シルバー体操
14:00 まとばゆう音楽会	14:00 カラオケサークル	14:00 健康体操と脳トレーニング	14:00 書道サークル	14:00 KOKOの会	14:00 健康ボイストレーニング	9:30 訪問理美容
						14:00 民謡サークル
22	23	24	25	26	27	28
9:30 シルバー体操	9:30 シルバー体操	9:30 シルバー体操	9:30 シルバー体操	10:00 シルバー体操	9:30 シルバー体操	9:30 シルバー体操
14:00 カラオケサークル	14:00 健康体操と脳トレーニング	14:00 健康体操と脳トレーニング	14:00 お楽しみ上映会	14:00 KOKOの会	14:00 椅子YOGA	14:00 カラオケサークル
	昼食 シェフのおすすめ料理					
29	30	31	1	2	3	4
9:30 シルバー体操	9:30 シルバー体操	9:30 シルバー体操				
14:00 お楽しみ上映会	14:00 お正月飾りの部屋	14:00 年忘れ歌合戦				