

§ シルバーシティ武蔵境 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
		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 健康ボイストレーニング 理美容	10:30 うめぼし体操 14:00 カラオケ	10:30 うめぼし体操 14:00 歌謡体操	10:30 うめぼし体操 14:00 まとばゆう音楽会
8	9	10	11	12	13	14
10:30 うめぼし体操 13:30 DVD鑑賞会	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 椅子に座ってエアロ	10:30 うめぼし体操 14:00 カラオケ	10:30 うめぼし体操 14:00 まとばゆう音楽会
15	16	17	18	19	20	21
10:30 うめぼし体操 13:30 DVD鑑賞会	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 フルートコンサート	10:30 うめぼし体操 14:00 歌謡体操 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 カラオケ	10:30 うめぼし体操 14:00 まとばゆう音楽会
22	23	24	25	26	27	28
10:00 運営懇談会 13:30 DVD鑑賞会	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 ギターコンサート 16:00 ディナーコンサート	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	10:30 うめぼし体操 14:00 紙芝居	10:00 もちつき 14:00 歌謡体操
29	30	31				
10:30 うめぼし体操 13:30 DVD鑑賞会	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 ビンゴ大会				