

§ シルバーシティむさしの櫓館

令和7年1月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1	2	3	4
			昼食 正月 特別食 初詣	昼食 正月 特別食 書初め	9:30 シルバー体操 昼食 正月 特別食 14:00 お正月あそび	9:30 シルバー体操 14:00 民謡サークル
5	6	7	8	9	10	11
9:30 シルバー体操 14:00 邦楽演奏会	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 朝食 七草がゆ 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 鏡開き
12	13	14	15	16	17	18
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 14:00 カラオケサークル	9:30 シルバー体操 14:00 KOKOの会	9:30 シルバー体操 14:00 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
19	20	21	22	23	24	25
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 お楽しみ上映会	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 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 椅子YOGA	9:30 シルバー体操 14:00 カラオケサークル
26	27	28	29	30	31	
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 お話の部屋	9:30 シルバー体操 14:00 年忘れ歌合戦	9:30 シルバー体操 14:00 カラオケサークル	10:00 シルバー体操 14:00 KOKOの会	9:30 シルバー体操 14:00 頭の体操	