

§ シルバーシティ武蔵境 令和7年1月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			元旦 8:00 お屠蘇 AM~ 初詣	10:30 うめぼし体操 14:00 書初め	10:30 うめぼし体操 14:00 ゲーム大会	10:30 うめぼし体操 14:00 カラオケ
			三 が 日 特 別 食			
5	6	7	8	9	10	11
10:30 うめぼし体操 14:00 獅子舞	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 理美容	10:30 うめぼし体操 14:00 健康ポイストレーニング 理美容	10:30 うめぼし体操 14:00 まとばゆう音楽会	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 鏡開き
12	13	14	15	16	17	18
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 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	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
19	20	21	22	23	24	25
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 やさしいヨガ	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 カラオケ	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
26	27	28	29	30	31	
10:30 うめぼし体操 14:00 よさこいイベント	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	10:30 うめぼし体操 14:00 椅子に座ってエアロ	