

§ シルバーシティ哲学堂 令和7年1月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土
			1 元旦 9:25 ラジオ体操	2 9:25 ラジオ体操	3 9:25 ラジオ体操	4 9:25 ラジオ体操
5	6	7	8	9	10	11
9:25 ラジオ体操	9:25 ラジオ体操	9:25 ラジオ体操	9:25 ラジオ体操 13:00 フットケア (有料) 14:15 器楽	9:25 ラジオ体操 14:00 爪ケア (有料) 14:15 エアロ&ストレッチ 18:30 夕の集い	9:25 ラジオ体操 9:30 マッサージ 14:00 爪ケア (有料) 14:15 大和朗読の会 18:30 夕の集い	9:25 ラジオ体操 14:15 音楽の集い 18:30 夕の集い
12	13 成人の日	14	15	16	17	18
9:25 ラジオ体操 14:15 サークル	9:25 ラジオ体操 14:15 イスに座ってヨガ	9:25 ラジオ体操 9:30 マッサージ (有料) 14:15 大人の塗り絵 18:30 夕の集い	9:25 ラジオ体操 10:00 移動美容室 14:15 ピアノコンサート	9:25 ラジオ体操 14:00 爪ケア (有料) 14:15 エアロ&ストレッチ 18:30 夕の集い	9:25 ラジオ体操 9:30 マッサージ (有料) 14:15 KOKOの会 18:30 夕の集い	9:25 ラジオ体操 14:15 音楽の集い 18:30 夕の集い
19	20	21	22	23	24	25
9:25 ラジオ体操 14:15 サークル	9:25 ラジオ体操 14:15 イスに座ってヨガ	9:25 ラジオ体操 9:30 マッサージ (有料) 18:30 夕の集い	9:25 ラジオ体操 13:00 フットケア (有料) 14:15 ふれあいコーラス	9:25 ラジオ体操 14:00 爪ケア (有料) 14:15 エアロ&ストレッチ 18:30 夕の集い	9:25 ラジオ体操 9:30 マッサージ (有料) 14:15 KOKOの会 18:30 夕の集い	9:25 ラジオ体操 14:15 音楽の集い 13:30 定期健康チェック 18:30 夕の集い
26	27	28	29	30	31	
9:25 ラジオ体操 10:15 絵画を見てお話しする会	9:25 ラジオ体操 14:15 イスに座ってヨガ	9:25 ラジオ体操 9:30 マッサージ (有料) 14:15 音楽リズム体操 18:30 夕の集い	9:25 ラジオ体操 14:00 ボイストレーニング	9:25 ラジオ体操 14:15 水彩画教室 18:30 夕の集い	9:25 ラジオ体操 9:30 マッサージ (有料) 14:15 KOKOの会 18:30 夕の集い	