

§ シルバーシティ武蔵境 令和7年2月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土
						1
						10:30 うめぼし体操 14:00 まとばゆう音楽会
2	3	4	5	6	7	8
10:30 うめぼし体操 14:00 節分イベント 特別食	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 健康ポイストレーニング 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 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
9	10	11	12	13	14	15
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 おすすめ料理	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
16	17	18	19	20	21	22
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 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
23	24	25	26	27	28	
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 フルートコンサート	10:30 うめぼし体操 14:00 ジャズコンサート	