

§ シルバーシティむさしの櫛館

令和7年3月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土
23	24	25	26	27	28	1
						9:30 シルバー体操 14:00 民謡サークル
2	3	4	5	6	7	8
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 昼食 特別食 14:00 ひな祭りコンサート	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	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 カラオケサークル
9	10	11	12	13	14	15
9:30 シルバー体操 14:00 アロマヨガ	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 お楽しみ上映会①	9:30 シルバー体操 9:30 訪問理美容 14:00 お楽しみ上映会②
16	17	18	19	20 春分の日	21	22
9:30 シルバー体操 10:00 入居者運営懇談会 14:00 まとばゆう音楽会	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 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 昼食 シェフのおすすめ料理 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 14:00 お買い物イベント
23	24	25	26	27	28	29
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 お話の部屋	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 ミニスポーツサークル	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 民謡サークル
30	31	1	2	3	4	5
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 お楽しみ上映会					