

§ シルバーシティ哲学堂 令和7年4月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		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 14:15 ふれあいコーラス  17:30 お誕生会	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) 14:00 爪ケア (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
6	7	8	9	10	11	12
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 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 17:30 明月特別展 18:30 夕の集い	9:25 ラジオ体操 9:30 マッサージ (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
13	14	15	16	17	18	19
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 書道 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
20	21	22	23	24	25	26
9:25 ラジオ体操 14:15 サークル  17:30 料理長おすすめの日	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	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	9:25 ラジオ体操 13:30 定期健康チェック 14:15 音楽の集い 18:30 夕の集い
27	28	29	30			
9:25 ラジオ体操 10:15 絵画を見てお話する会	9:25 ラジオ体操 14:15 イスに座ってヨガ	昭和の日 9:25 ラジオ体操入居者健康診断 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 13:00 フットケア (有料) 14:00 ボイストレーニング			