

§ シルバーシティ哲学堂 令和7年5月 月間予定表 §

| 日                                 | 月                                     | 火                                                                   | 水                                                          | 木                                                             | 金                                                                                           | 土                                                   |
|-----------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
|                                   |                                       |                                                                     |                                                            | 1                                                             | 2                                                                                           | 3                                                   |
|                                   |                                       |                                                                     |                                                            | 9:25 ラジオ体操<br>14:00 爪ケア (有料)<br>14:15 エアロ&ストレッチ<br>18:30 夕の集い | 9:25 ラジオ体操<br>9:30 マッサージ (有料)<br>14:00 爪ケア (有料)<br>14:15 KOKOの会<br>17:30 お誕生会<br>18:30 夕の集い | 憲法記念日<br>9:25 ラジオ体操<br>14:15 音楽の集い<br>18:30 夕の集い    |
| 4                                 | 5                                     | 6                                                                   | 7                                                          | 8                                                             | 9                                                                                           | 10                                                  |
| みどりの日<br>9:25 ラジオ体操<br>14:15 サークル | こどもの日<br>9:25 ラジオ体操<br>14:15 イスに座ってヨガ | 振替休日<br>9:25 ラジオ体操<br>9:30 マッサージ (有料)<br>14:15 大人の塗り絵<br>18:30 夕の集い | 9:25 ラジオ体操<br>14:15 ふれあいコーラス                               | 9:25 ラジオ体操<br>14:00 爪ケア (有料)<br>14:15 エアロ&ストレッチ<br>18:30 夕の集い | 9:25 ラジオ体操<br>9:30 マッサージ (有料)<br>18:30 夕の集い                                                 | 9:25 ラジオ体操<br>14:15 音楽の集い<br>18:30 夕の集い             |
| 11                                | 12                                    | 13                                                                  | 14                                                         | 15                                                            | 16                                                                                          | 17                                                  |
| 9:25 ラジオ体操<br>14:15 母の日イベント       | 9:25 ラジオ体操<br>14:15 イスに座ってヨガ          | 9:25 ラジオ体操<br>9:30 マッサージ (有料)<br>18:30 夕の集い                         | 9:25 ラジオ体操<br>10:00～ 移動美容室<br>13:00 フットケア (有料)<br>14:15 器楽 | 9:25 ラジオ体操<br>14:00 爪ケア (有料)<br>14:15 エアロ&ストレッチ<br>18:30 夕の集い | 9:25 ラジオ体操<br>9:30 マッサージ (有料)<br>14:15 KOKOの会<br>18:30 夕の集い                                 | 9:25 ラジオ体操<br>14:00 音楽の集い<br>18:30 夕の集い             |
| 18                                | 19                                    | 20                                                                  | 21                                                         | 22                                                            | 23                                                                                          | 24                                                  |
| 9:25 ラジオ体操<br>14:15 うたごえ喫茶        | 9:25 ラジオ体操<br>14:15 イスに座ってヨガ          | 9:25 ラジオ体操<br>9:30 マッサージ (有料)<br>14:15 書道<br>18:30 夕の集い             | 9:25 ラジオ体操<br>14:15 ピアノコンサート                               | 9:25 ラジオ体操<br>14:15 水彩画教室<br>18:30 夕の集い                       | 9:25 ラジオ体操<br>9:30 マッサージ (有料)<br>14:15 KOKOの会<br>17:30 料理長おすすめの日<br>18:30 夕の集い              | 9:25 ラジオ体操<br>田中ニット<br>13:30 定期健康チェック<br>18:30 夕の集い |
| 25                                | 26                                    | 27                                                                  | 28                                                         | 29                                                            | 30                                                                                          | 31                                                  |
| 9:25 ラジオ体操<br>10:15 絵画を見てお話しする会   | 9:25 ラジオ体操<br>14:15 イスに座ってヨガ          | 9:25 ラジオ体操<br>9:30 マッサージ (有料)<br>14:15 音楽リズム体操<br>18:30 夕の集い        | 9:25 ラジオ体操<br>13:00 フットケア (有料)<br>14:00 ボイストレーニング          | 9:25 ラジオ体操<br>14:15 エアロ&ストレッチ<br>18:30 夕の集い                   | 9:25 ラジオ体操<br>9:30 マッサージ (有料)<br>14:15 KOKOの会<br>18:30 夕の集い                                 | 9:25 ラジオ体操<br>14:15 音楽の集い<br>18:30 夕の集い             |