

§ シルバーシティむさしの櫓館

令和7年6月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
9:30 シルバー体操 昼食 シェフのおすすめ料理 14:00 まとばゆう音楽会	9:30 シルバー体操 14:00 頭の体操	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 お楽しみ上映会	9:30 シルバー体操 14:00 民謡サークル
8	9	10	11	12	13	14
7:30 入居者健康診断 14:00 カラオケサークル	9:30 シルバー体操 14:00 マンドリン演奏会	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 アロマヨガサークル	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 お楽しみ上映会
15	16	17	18	19	20	21
9:30 シルバー体操 14:00 父の日イベント	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	9:30 シルバー体操 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 9:30 訪問理美容 14:00 民謡サークル
22	23	24	25	26	27	28
9:30 シルバー体操 14:00 歌とギターのコンサート	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 まとばゆう音楽会	9:30 シルバー体操 14:00 お楽しみ上映会	10:00 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 ピアノ演奏会
29	30					
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					