

§ シルバーシティ哲学堂 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
9:25 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 17:30 お誕生会	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	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
8	9	10	11	12	13	14
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） 14:00 DUO DOREE 18:30 夕の集い	9:25 ラジオ体操 14:15 器楽 13:00 フットケア（有料）	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） 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
15	16	17	18	19	20	21
9:25 ラジオ体操 14:15 父の日イベント 17:30 水無月特別食	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
22	23	24	25	26	27	28
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	9:25 ラジオ体操 9:30 マッサージ（有料） 14:15 音楽リズム体操 17:30 料理長おすすめの日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	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 14:15 音楽の集い 13:30 定期健康チェック 18:30 夕の集い
29	30					
9:25 ラジオ体操 入居者懇談会 14:15 うたごえ喫茶	9:25 ラジオ体操					