§ シルバーシティむさしの櫛館

令和7年 7月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土
29	30	1	2	3	4	5
		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 短冊作りの部屋
6	7	8	9	10	11	12
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 フラダンス公演	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 民謡サークル
13	14	15	16	17	18	19
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 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 昼食 土用の丑の日 14:00 民謡サークル
20	21	22	23	24	25	26
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 ジャズピアノ演奏会	9:30 シルバー体操 14:00 ミンスポーツサークル	9:30 シルバー体操 14:00 カラオケサークル	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 頭の体操
27	28	29	30	31	1	2
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 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 まとばゆう音楽会	10:00 シルバー体操 14:00 KOKOの会(器楽演奏)		