

§ シルバーシティ哲学堂 令和7年7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 17:30 七夕特別食	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 10:00~ 移動美容室 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) 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 七夕ピアノコンサート	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 14:15 ピアノコンサート	9:25 ラジオ体操 14:00 爪ケア (有料) 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	海の日 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 (有料)	9:25 ラジオ体操 14:15 水彩画教室 17:30 竹垣環のラジオのワ ロ 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
27	28	29	30	31		
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 18:30 夕の集い	9:25 ラジオ体操 14:00 ボイストレーニング	9:25 ラジオ体操 14:15 エアロ&ストレッチ 18:30 夕の集い		