

§ シルバーシティ武蔵境 令和7年7月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		10:30 うめぼし体操 14:00 やさしいヨガ	10:30 うめぼし体操 14:00 KOKOの会 理美容	10:30 うめぼし体操 14:00 カラオケ	10:30 うめぼし体操 14:00 椅子に座ってエアロ	10:30 うめぼし体操 14:00 まとばゆう音楽会
6	7	8	9	10	11	12
10:30 うめぼし体操 14:00 セタイベント	10:30 うめぼし体操 14:00 音楽クラブ 特別食	10:30 うめぼし体操 14:00 やさしいヨガ	10:30 うめぼし体操 14:00 健康ボイストレーニング	10:30 うめぼし体操 14:00 カラオケ	10:30 うめぼし体操 14:00 椅子に座ってエアロ	10:30 うめぼし体操 14:00 カラオケ
13	14	15	16	17	18	19
10:30 うめぼし体操 14:00 ジャズコンサート	10:30 うめぼし体操 14:00 音楽クラブ	10:30 うめぼし体操 14:00 やさしいヨガ	10:30 うめぼし体操 14:00 KOKOの会 理美容	10:30 うめぼし体操 14:00 書道	10:30 うめぼし体操 14:00 椅子に座ってエアロ	10:30 うめぼし体操 14:00 まとばゆう音楽会 おすすめ料理
20	21	22	23	24	25	26
10:00 運営懇談会 13:30 DVD鑑賞会	10:30 うめぼし体操 14:00 音楽クラブ	10:30 うめぼし体操 14:00 やさしいヨガ	10:30 うめぼし体操 14:00 歌謡体操	10:30 うめぼし体操 14:00 フルートコンサート	10:30 うめぼし体操 14:00 椅子に座ってエアロ	10:30 うめぼし体操 14:00 まとばゆう音楽会
27	28	29	30	31		
10:30 うめぼし体操 14:00 ピアノコンサート	10:30 うめぼし体操 14:00 音楽クラブ	10:30 うめぼし体操 14:00 やさしいヨガ	10:30 うめぼし体操 14:00 KOKOの会	10:30 うめぼし体操 14:00 カラオケ		