

§ シルバーシティ哲学堂 令和7年8月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					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 17:30 お誕生会 18:30 夕の集い
3	4	5	6	7	8	9
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) 14:15 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) 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
10	11	12	13	14	15	16
9:25 ラジオ体操 14:15 サークル	山の日 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) 14:15 器楽	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 納涼祭 18:30 夕の集い
17	18	19	20	21	22	23
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) 14:15 書道 18:30 夕の集い	9:25 ラジオ体操 10:00 移動美容室 13:00 フットケア (有料) 14:15 ピアノコンサート	9:25 ラジオ体操 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 13:30 定期健康チェック 18:30 夕の集い
24	25	26	27	28	29	30
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 水彩画教室 17:30 料理長おすすめの日 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
31						
9:25 ラジオ体操 14:15 サークル						