

§ シルバーシティ武蔵境 令和7年8月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					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
3	4	5	6	7	8	9
10:30 うめぼし体操 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 KOKOの会 理美容	10:30 うめぼし体操 14:00 カラオケ	納涼祭	10:30 うめぼし体操 14:00 カラオケ
10	11	12	13	14	15	16
10:30 うめぼし体操 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 歌謡体操	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 ジャズコンサート	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
17	18	19	20	21	22	23
10:30 うめぼし体操 14:00 クラビアコンサート	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
24	25	26	27	28	29	30
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 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 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
31						
10:30 うめぼし体操 13:30 DVD鑑賞会						