

§ シルバーシティ哲学堂 令和7年9月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	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 <small>17:30 お誕生会 18:30 夕の集い</small>	9:25 ラジオ体操	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 14:15 音楽の集い 18:30 夕の集い
7	8	9	10	11	12	13
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) 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)	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
14	15	16	17	18	19	20
9:25 ラジオ体操 14:15 サークル	<b>敬老の日</b> 9:25 ラジオ体操 14:15 敬老の日コンサート	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) 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 18:30 夕の集い
21	22	23	24	25	26	27
9:25 ラジオ体操 運営懇談会 14:15 サークル	9:25 ラジオ体操 14:15 イスに座ってヨガ	<b>秋分の日</b> 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) 14:00 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 13:30 定期健康チェック 18:30 夕の集い
28	29	30				
9:25 ラジオ体操 14:15 絵画を見てお話しする会	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				