

§ シルバーシティむさしの櫓館

令和7年 10月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	1	2	3	4
			9:30 シルバー体操 昼食 特別食 14:00 開設12周年記念イベント	9:30 シルバー体操 14:00 KOKOの会	9:30 シルバー体操 AM 全社一斉防災訓練 14:00 お楽しみ上映会	9:30 シルバー体操 14:00 民謡サークル
5	6	7	8	9	10	11
9:30 シルバー体操 14:00 カラオケサークル	9:30 シルバー体操 14:00 健康体操と脳トレーニング	9:30 シルバー体操 14:00 アロマヨガサークル	9:30 シルバー体操 9:30 訪問理美容 14:00 まとばゆう音楽会	9:30 シルバー体操 14:00 KOKOの会	9:30 シルバー体操 14:00 椅子YOGA	9:30 シルバー体操 14:00 お楽しみ上映会
12	13 スポーツの日	14	15	16	17	18
9:30 シルバー体操 14:00 おりがみの部屋	9:30 シルバー体操 14:00 まとばゆう音楽会	9:30 シルバー体操 14:00 カラオケサークル	AM 運動会 昼食 シェフのおすすめ 14:00 書道サークル	9:30 シルバー体操 14:00 KOKOの会	9:30 シルバー体操 14:00 健康ボイストレーニング	9:30 シルバー体操 9:30 訪問理美容 14:00 民謡サークル
19	20	21	22	23	24	25
9:30 シルバー体操	9:30 シルバー体操 14:00 健康体操と脳トレーニング	9:30 シルバー体操 14:00 ピアノリサイタル	9:30 シルバー体操 14:00 カラオケサークル	10:00 シルバー体操 14:00 KOKOの会	9:30 シルバー体操 14:00 椅子YOGA	9:30 シルバー体操 14:00 お楽しみ上映会
26	27	28	29	30	31	1
9:30 シルバー体操 14:00 カラオケサークル	9:30 シルバー体操 14:00 健康体操と脳トレーニング	9:30 シルバー体操 14:00 まとばゆう音楽会	9:30 シルバー体操 14:00 書道サークル	9:30 シルバー体操 14:00 KOKOの会	9:30 シルバー体操 14:00 お楽しみ上映会	