

§ シルバーシティ哲学堂 令和7年11月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土
						1
						9:25 ラジオ体操 14:15 音楽の集い 18:30 夕の集い
2	3	4	5	6	7	8
9:25 ラジオ体操 14:15 サークル 17:30 お誕生会	文化の日 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) 14:15 大人の塗り絵 18:30 夕の集い	9:25 ラジオ体操 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 14:15 音楽の集い 18:30 夕の集い
9	10	11	12	13	14	15
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) 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) 14:15 大和朗読の会 18:30 夕の集い	9:25 ラジオ体操 14:15 開設記念日コンサート 18:30 夕の集い
16	17	18	19	20	21	22
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 14:15 ピアノコンサート	9:25 ラジオ体操 14:00 爪ケア (有料) 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
23	24	25	26	27	28	29
勤労感謝の日 9:25 ラジオ体操 10:15 絵画を見てお話する会 北海道フェア 17:30 料理長おすすめの日	振替休日 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) 14:15 音楽リズム体操 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 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 14:00 田中ニット 18:30 夕の集い
30						
9:25 ラジオ体操 14:15 サークル						