

§ シルバーシティ武蔵境 令和7年11月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土
						1
						10:30 うめぼし体操 14:00 まとばゆう音楽会
2	3	4	5	6	7	8
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 音楽クラブ 作品展	10:30 うめぼし体操 14:00 やさしいヨガ 作品展	10:30 うめぼし体操 14:00 KOKOの会 作品展・理美容	10:30 うめぼし体操 14:00 書道 作品展	10:30 うめぼし体操 14:00 椅子に座ってエアロ 作品展	10:30 うめぼし体操 14:00 まとばゆう音楽会 作品展
9	10	11	12	13	14	15
10:30 うめぼし体操 14:00 パピコンコンサート 作品展	10:30 うめぼし体操 14:00 音楽クラブ 作品展	10:30 うめぼし体操 14:00 やさしいヨガ 作品展	10:30 うめぼし体操 14:00 健康ポイストレーニング 作品展	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
16	17	18	19	20	21	22
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 フルートコンサート	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 歌謡体操
23	24	25	26	27	28	29
10:30 うめぼし体操 14:00 まとばゆう音楽会	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 子どもたちの発表会 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
30						
10:30 うめぼし体操 13:30 DVD鑑賞会						