

§ シルバーシティ聖蹟桜ヶ丘 令和7年12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 10:00 座ってヨガ 14:00 健康ボイストレーニング お誕生日御膳	9:25 ラジオ体操 10:00カラオケ/14:00売店 AM 虹色デンタルクリニック PM聖林クリニック往診	9:25 ラジオ体操 10:00 森先生音楽会 AM あいクリニック往診	9:25ラジオ体操/20分体操 14:00 オンラインリハビリ	9:25 ラジオ体操 14:00まとはゆう音楽会 AM 新井歯科往診	9:25 ラジオ体操 10:00 フラワー教室
7	8	9	10	11	12	13
9:25 ラジオ体操	9:25 ラジオ体操 10:00 座ってヨガ	9:25 ラジオ体操 10:00 カラオケ AM 虹色デンタルクリニック PM聖林クリニック往診	9:25 ラジオ体操 14:00 KOKOの会音楽会	9:25ラジオ体操/20分体操 14:00 オンラインリハビリ AM 訪問理美容(ラピス)	9:25 ラジオ体操 14:00まとはゆう音楽会 AM 新井歯科往診	9:25 ラジオ体操
14	15	16	17	18	19	20
9:25 ラジオ体操	9:25 ラジオ体操 10:00 座ってヨガ	9:25 ラジオ体操 10:00カラオケ/14:00売店 AM 虹色デンタルクリニック PM聖林クリニック往診	9:25 ラジオ体操 AM あいクリニック往診	9:25 ラジオ体操 10:00 20分体操 14:00 オンラインリハビリ	9:25 ラジオ体操 14:00まとはゆう音楽会 AM 新井歯科往診	9:25 ラジオ体操 10:00 フラワー教室 ピアノ & バイオリン コンサート
21	22	23	24	25	26	27
9:25 ラジオ体操	9:25 ラジオ体操 10:00 座ってヨガ 【冬至】 ゆず湯	9:25ラジオ体操/10:00カラオケ AM 虹色デンタルクリニック PM聖林クリニック往診 ゆず湯	9:25 ラジオ体操 14:00 KOKOの会音楽会 ゆず湯	9:25 ラジオ体操 AM 訪問理美容(彩り) 17:00まとはゆうXmasコンサート クリスマス会/スペシャルディナー	9:25 ラジオ体操 14:00まとはゆう音楽会 AM 新井歯科往診	9:25 ラジオ体操
28	29	30	31			
9:25 ラジオ体操 お餅つき	9:25 ラジオ体操 10:00 座ってヨガ	9:25 ラジオ体操 10:00 カラオケ	9:25 ラジオ体操			

12月の外出イベントは【多摩センター★イルミネーションツアー】を予定しております