

§ シルバーシティ哲学堂 令和7年12月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土	
	1	2	3	4	5	6	
	9:20 ラジオ体操 お客様健康診断 14:15 イスに座ってヨガ	9:20 ラジオ体操 9:30 マッサージ（有料） 14:15 大人の塗り絵 17:30 お誕生会 18:30 夕の集い	9:20 ラジオ体操 14:15 ふれあいコーラス	9:20 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	9:20 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	9:20 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	
	9:20 ラジオ体操 14:15 サークル	9:20 ラジオ体操 14:15 イスに座ってヨガ	9:20 ラジオ体操 9:30 マッサージ（有料） 18:30 夕の集い	9:20 ラジオ体操 14:15 器楽 13:00 フットケア（有料）	9:20 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	9:20 ラジオ体操 9:30 マッサージ（有料） 14:15 音楽の集い 18:30 夕の集い	
14	15	16	17	18	19	20	
	9:20 ラジオ体操 14:15 サークル	9:20 ラジオ体操 14:15 イスに座ってヨガ	9:20 ラジオ体操 9:30 マッサージ（有料） 14:15 書道 17:30 料理長おすすめの日 18:30 夕の集い	9:20 ラジオ体操 10:00 移動美容室 14:15 ピアノコンサート	9:20 ラジオ体操 14:00 爪ケア（有料） 14:15 水彩画教室 18:30 夕の集い	9:20 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	9:20 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	
	9:20 ラジオ体操 運営懇談会	9:20 ラジオ体操 14:15 イスに座ってヨガ	9:20 ラジオ体操 9:30 マッサージ（有料） 14:30 音楽リズム体操 18:30 夕の集い	9:20 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	9:20 ラジオ体操 14:00 爪ケア（有料） 14:15 クリスマスパーティ 18:30 夕の集い	9:20 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	9:20 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	31				
	9:20 ラジオ体操 餅つき	9:20 ラジオ体操	9:20 ラジオ体操 18:30 夕の集い	9:20 ラジオ体操 大晦日			