

§ シルバーシティむさしの櫓館

令和7年 12月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土
31	1	2	3	4	5	6
	9:30 シルバー体操 14:00 お楽しみ上映会	9:30 シルバー体操 14:00 カラオケサークル 15:00 集団リハビリ	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 昼食 シェフのおすすめ 14:00 お買い物イベント 14:00 集団リハビリ	9:30 シルバー体操 14:00 民謡サークル
7	8	9	10	11	12	13
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 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 15:00 集団リハビリ	9:30 シルバー体操 9:30 訪問理美容 14:00 ピアノ演奏会	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 フラワーアレンジメント
14	15	16	17	18	19	20
AM 入居者健康診断 14:00 健康ボイストレーニング	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 カラオケサークル 15:00 集団リハビリ	9:30 シルバー体操 14:00 マンドリン演奏会 夕食 クリスマスディナー	9:30 シルバー体操 14:00 KOKOの会	9:30 シルバー体操 14:00 集団リハビリ	9:30 シルバー体操 9:30 訪問理美容 14:00 民謡サークル
21	22	23	24	25	26	27
9:30 シルバー体操 10:00 入居者運営懇談会 14:00 まとばゆう音楽会	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 カラオケサークル 15:00 集団リハビリ	9:30 シルバー体操 14:00 書道サークル	10:00 シルバー体操 14:00 KOKOの会	AM 餅つき大会 14:00 椅子YOGA 14:00 集団リハビリ	9:30 シルバー体操 14:00 カラオケサークル
28	29	30	31	1	2	3
9:30 シルバー体操	9:30 シルバー体操 14:00 ジャズピアノ演奏会	9:30 シルバー体操 15:00 集団リハビリ	9:30 シルバー体操 14:00 書道サークル			