

§ シルバーシティむさしの櫓館

令和8年1月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1 元日	2	3
				昼食 正月 特別食 初詣	昼食 正月 特別食 書き初め 14:00	昼食 正月 特別食 お正月あそび 14:00
4	5	6	7	8	9	10
9:30 シルバー体操	9:30 シルバー体操	9:30 シルバー体操	9:30 シルバー体操	9:30 シルバー体操	9:30 シルバー体操	9:30 シルバー体操
14:00 まとばゆう音楽会	14:00 寿獅子舞	14:00 カラオケサークル	朝食 七草がゆ 14:00 書道サークル	14:00 KOKOの会	14:00 椅子YOGA 14:00 集団リハビリ(PT)	14:00 フラワーアレンジメント
15:00 集団リハビリ(ST)						
11	12 成人の日	13	14	15	16	17
9:30 シルバー体操	9:30 シルバー体操	9:30 シルバー体操	9:30 シルバー体操	9:30 シルバー体操	9:30 シルバー体操	9:30 シルバー体操
14:00 邦楽演奏会	14:00 健康体操と脳トレーニング	14:00 カラオケサークル	9:30 訪問理美容 14:00 ピアノ演奏会(山崎)	14:00 KOKOの会	14:00 集団リハビリ(PT)	14:00 民謡サークル
15:00 鏡開き		15:00 集団リハビリ(ST)				
18	19	20	21	22	23	24
9:30 シルバー体操	9:30 シルバー体操	9:30 シルバー体操	9:30 シルバー体操	10:00 シルバー体操	9:30 シルバー体操	9:30 シルバー体操
14:00 まとばゆう音楽会	14:00 健康体操と脳トレーニング	14:00 カラオケサークル	14:00 書道サークル	14:00 KOKOの会	14:00 椅子YOGA 14:00 集団リハビリ(PT)	9:30 訪問理美容 14:00 お楽しみ上映会
		15:00 集団リハビリ(ST)				
25	26	27	28	29	30	31
9:30 シルバー体操	9:30 シルバー体操	9:30 シルバー体操	9:30 シルバー体操	10:00 シルバー体操	9:30 シルバー体操	9:30 シルバー体操
14:00 健康ボイストレーニング	14:00 健康体操と脳トレーニング	14:00 カラオケサークル	14:00 お楽しみ上映会	14:00 KOKOの会	14:00 集団リハビリ(PT)	14:00 民謡サークル
		15:00 集団リハビリ(ST)				