

§ シルバーシティ哲学堂 令和8年1月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				元旦 9:20 ラジオ体操 12:00 昼食特別食	9:20 ラジオ体操 12:00 昼食特別食 14:15 書初め 17:30 お誕生会	9:20 ラジオ体操 11:30 獅子舞 12:00 昼食特別食
4	5	6	7	8	9	10
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 大人の塗り絵 18:30 タの集い	9:20 ラジオ体操 10:00 移動美容室 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 タの集い	9:20 ラジオ体操 9:30 マッサージ (有料) 14:15 大和朗読の会 18:30 タの集い	9:20 ラジオ体操 14:15 音楽の集い 18:30 タの集い
11	12	13	14	15	16	17
9:20 ラジオ体操 鏡開き 14:00 寿獅子舞	成人の日 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 タの集い	9:20 ラジオ体操 13:00 フットケア (有料) 14:15 器楽	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 タの集い	9:20 ラジオ体操 9:30 マッサージ (有料) 14:15 KOKOの会 18:30 タの集い	9:20 ラジオ体操 14:15 音楽の集い 17:30 料理長おすすめの日 18:30 タの集い
18	19	20	21	22	23	24
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 18:30 タの集い	9:20 ラジオ体操 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 タの集い	9:20 ラジオ体操 9:30 マッサージ (有料) 14:15 KOKOの会 18:30 タの集い	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 タの集い
25	26	27	28	29	30	31
9:20 ラジオ体操 10:15 絵画を見てお話する会	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) 14:15 音楽リズム体操 18:30 タの集い	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 14:15 エアロ&ストレッチ 18:30 タの集い	9:20 ラジオ体操 9:30 マッサージ (有料) 14:15 KOKOの会 18:30 タの集い	9:20 ラジオ体操 14:15 音楽の集い 18:30 タの集い