

§ 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 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 夕の集い | 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 夕の集い | 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 夕の集い | 9:20 ラジオ体操 14:15 音楽の集い 18:30 夕の集い |
| 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 夕の集い | 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 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 17:30 料理長おすすめの日 18:30 夕の集い |
| 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 夕の集い | 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 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 |
| 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 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 14:15 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 |