

§ シルバーシティ聖蹟桜ヶ丘 令和8年1月 月間予定表 §

				木	金	土
				1	2	3
				元旦 初詣	新春カラオケ大会 初釜 14:00まとはゆう音楽会	書初め
				特別食(朝食)	特別食(昼食)	特別食(夕食)
4	5	6	7	8	9	10
9:25 ラジオ体操 10:00 座ってヨガ 14:00健康ボイストレーニング	9:25 ラジオ体操 10:00 座ってヨガ 14:00健康ボイストレーニング	9:25 ラジオ体操 10:00カラオケ/PM売店 AM 虹色デンタルクリニック PM聖林クリニック往診	9:25 ラジオ体操 10:00 森先生音楽会 AM あいクリニック往診	9:25ラジオ体操/20分体操 14:00 オンラインハビリ AM 訪問理美容(ラピス)	9:25 ラジオ体操 14:00まとはゆう音楽会 AM 新井歯科往診	9:25 ラジオ体操 10:00 フラワー教室 壽獅子舞
11	12	13	14	15	16	17
9:25 ラジオ体操 鏡開き	9:25 ラジオ体操 10:00 座ってヨガ	9:25 ラジオ体操 10:00 カラオケ AM 虹色デンタルクリニック PM聖林クリニック往診	9:25 ラジオ体操 14:00 KOKOの会音楽会	9:25 ラジオ体操 10:00 20分体操 14:00 オンラインハビリ	9:25 ラジオ体操 14:00まとはゆう音楽会 AM 新井歯科往診 スペシャルディナー	9:25 ラジオ体操
18	19	20	21	22	23	24
9:25 ラジオ体操	9:25 ラジオ体操 10:00 座ってヨガ	9:25 ラジオ体操 10:00カラオケ/PM売店 AM 虹色デンタルクリニック PM聖林クリニック往診	9:25 ラジオ体操 AM あいクリニック往診	9:25 ラジオ体操 10:00 20分体操 14:00 オンラインハビリ AM 訪問理美容(彩り)	9:25 ラジオ体操 14:00まとはゆう音楽会 AM 新井歯科往診	9:25 ラジオ体操 10:00 フラワー教室
25	26	27	28	29	30	31
9:25 ラジオ体操	9:25 ラジオ体操 10:00 座ってヨガ	9:25 ラジオ体操 10:00 カラオケ AM 虹色デンタルクリニック PM聖林クリニック往診	9:25 ラジオ体操 14:00 KOKOの会音楽会	9:25 ラジオ体操 10:00 20分体操 14:00 オンラインハビリ	9:25 ラジオ体操 14:00まとはゆう音楽会 AM 新井歯科往診	9:25 ラジオ体操