

§ シルバーシティむさしの櫓館

令和8年2月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
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
		昼食 特別食				
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 節分（豆まき）	14:00 カラオケサークル	14:00 KOKOの会	14:00 集団リハビリ(PT)	14:00 民謡サークル
			15:30 集団リハビリ(ST)			
8	9	10	11 建国記念の日	12	13	14
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
			9:30 訪問理美容			
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 書道サークル	14:00 KOKOの会	14:00 椅子YOGA	14:00 フラワーアレンジメント
		15:00 集団リハビリ(ST)			14:00 集団リハビリ(PT)	15:00 Valentineスイーツ
15	16	17	18	19	20	21
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
			昼食 シェフのおすすめ料理			9:30 訪問理美容
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 ピアノ演奏会	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)				
22	23 天皇誕生日	24	25	26	27	28
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 お楽しみ上映会	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 カラオケサークル
		15:00 集団リハビリ(ST)			14:00 集団リハビリ(PT)	