

§ シルバーシティむさしの櫻館 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 シルバーボディ操 14:00 まとばゆう音楽会	9:30 シルバーボディ操 14:00 健康体操と脳トレーニング	9:30 シルバーボディ操 昼食 特別食 14:00 節分（豆まき）	9:30 シルバーボディ操 14:00 カラオケサークル 15:30 集団リハビリ(ST)	9:30 シルバーボディ操 14:00 KOKOの会	9:30 シルバーボディ操 14:00 集団リハビリ(PT)	9:30 シルバーボディ操 14:00 民謡サークル
8	9	10	11 建国記念の日	12	13	14
9:30 シルバーボディ操 14:00 健康ボイストレーニング	9:30 シルバーボディ操 14:00 健康体操と脳トレーニング	9:30 シルバーボディ操 14:00 カラオケサークル 15:00 集団リハビリ(ST)	9:30 シルバーボディ操 9:30 訪問理美容 14:00 書道サークル	9:30 シルバーボディ操 14:00 KOKOの会	9:30 シルバーボディ操 14:00 椅子YOGA 14:00 集団リハビリ(PT)	9:30 シルバーボディ操 14:00 フラワーアレンジメント 15:00 Valentineスイーツ
15	16	17	18	19	20	21
9:30 シルバーボディ操 14:00 まとばゆう音楽会	9:30 シルバーボディ操 14:00 健康体操と脳トレーニング	9:30 シルバーボディ操 14:00 カラオケサークル 15:00 集団リハビリ(ST)	9:30 シルバーボディ操 昼食 シェフのおすすめ料理 14:00 ピアノ演奏会	9:30 シルバーボディ操 14:00 KOKOの会	9:30 シルバーボディ操 14:00 集団リハビリ(PT)	9:30 シルバーボディ操 9:30 訪問理美容 14:00 民謡サークル
22	23 天皇誕生日	24	25	26	27	28
9:30 シルバーボディ操 14:00 お楽しみ上映会	9:30 シルバーボディ操 14:00 健康体操と脳トレーニング	9:30 シルバーボディ操 14:00 カラオケサークル 15:00 集団リハビリ(ST)	9:30 シルバーボディ操 14:00 書道サークル	10:00 シルバーボディ操 14:00 KOKOの会	9:30 シルバーボディ操 14:00 椅子YOGA 14:00 集団リハビリ(PT)	9:30 シルバーボディ操 14:00 カラオケサークル