

§ シルバーシティむさしの櫛館

令和8年3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 昼食 特別食	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
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 15:00 集団リハビリ(ST)	14:00 書道サークル	14:00 KOKOの会	14:00 椅子YOGA 14:00 集団リハビリ(PT)	14:00 民謡サークル
8	9	10	11	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
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 15:00 集団リハビリ(ST)	14:00 お楽しみ上映会	14:00 KOKOの会	14:00 集団リハビリ(PT)	14:00 フラワーアレンジメント
15	16	17	18	19	20 春分の日	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
10:00 入居者運営懇談会	9:30 訪問理美容	14:00 カラオケサークル 15:00 集団リハビリ(ST)	14:00 ピアノ演奏会	14:00 KOKOの会	昼食 おすすめ料理 14:00 よさこい鳴子踊り	9:30 訪問理美容 14:00 民謡サークル
14:00 まとばゆう音楽会	14:00 健康体操と脳トレーニング					
22	23	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 椅子YOGA	14:00 カラオケサークル	15:00 集団リハビリ(ST)	14:00 書道サークル	14:00 KOKOの会	14:00 ピアノアンサンブル	14:00 お楽しみ上映会
29	30	31	1	2	3	4
9:30 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 頭の体操 15:00 集団リハビリ(PT)	14:00 カラオケサークル 15:00 集団リハビリ(ST)				