

§ シルバーシティ武蔵境 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
10:30 うめぼし体操 14:00 歌謡体操	10:30 うめぼし体操 14:00 音楽クラブ	10:30 うめぼし体操 14:00 やさしいヨガ 特別食	10:30 うめぼし体操 14:00 KOKOの会 理美容	10:30 うめぼし体操 14:00 ひなまつりコンサート	10:30 うめぼし体操 14:00 椅子に座ってエアロ	10:30 うめぼし体操 14:00 まとばゆう音楽会
8	9	10	11	12	13	14
10:30 うめぼし体操 14:00 歌謡体操	10:30 うめぼし体操 14:00 音楽クラブ	10:30 うめぼし体操 14:00 やさしいヨガ	10:30 うめぼし体操 14:00 KOKOの会	10:30 うめぼし体操 14:00 ジャズコンサート	10:30 うめぼし体操 14:00 カラオケ	10:30 うめぼし体操 14:00 まとばゆう音楽会
15	16	17	18	19	20	21
10:30 うめぼし体操 14:00 歌謡体操	10:30 うめぼし体操 14:00 音楽クラブ	10:30 うめぼし体操 14:00 やさしいヨガ	10:30 うめぼし体操 14:00 健康ボイストレーニング 理美容	10:30 うめぼし体操 14:00 書道	10:30 うめぼし体操 14:00 椅子に座ってエアロ おすすめ料理	10:30 うめぼし体操 14:00 まとばゆう音楽会
22	23	24	25	26	27	28
10:00 運営懇談会 14:00 サックスコンサート	10:30 うめぼし体操 14:00 音楽クラブ	10:30 うめぼし体操 14:00 やさしいヨガ	10:30 うめぼし体操 14:00 歌謡体操	10:30 うめぼし体操 14:00 フルートコンサート	10:30 うめぼし体操 14:00 お買い物サロン	10:30 うめぼし体操 14:00 まとばゆう音楽会
29	30	31				
10:30 うめぼし体操 14:00 歌謡体操	10:30 うめぼし体操 14:00 音楽クラブ	10:30 うめぼし体操 14:00 やさしいヨガ				