

§ シルバーシティむさしの櫛館

令和8年4月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1	2	3	4
			9:30 シルバー体操	9:30 シルバー体操 昼食 特別食 14:00 KOKOの会	9:30 シルバー体操 14:00 椅子YOGA 14:00 集団リハビリ(PT)	9:30 シルバー体操 14:00 民謡サークル
5	6	7	8	9	10	11
9:30 シルバー体操 14:00 まとばゆう音楽会	9:30 シルバー体操 14:00 健康体操と脳トレーニング	9:30 シルバー体操 14:00 カラオケサークル 15:00 集団リハビリ(ST)	9:30 シルバー体操 14:00 書道サークル	9:30 シルバー体操 14:00 KOKOの会	9:30 シルバー体操 14:00 パラグアイアルパ演奏会	9:30 シルバー体操 14:00 フラワーアレンジメント
12	13	14	15	16	17	18
9:30 シルバー体操 14:00 健康ボイストレーニング	9:30 シルバー体操 14:00 健康体操と脳トレーニング	9:30 シルバー体操 14:00 カラオケサークル 15:00 集団リハビリ(ST)	9:30 シルバー体操 昼食 シェフのおすすめ料理	9:30 シルバー体操 14:00 KOKOの会	9:30 シルバー体操 14:00 お楽しみ上映会 14:00 集団リハビリ(PT)	9:30 シルバー体操 9:30 訪問理美容 14:00 民謡サークル
19	20	21	22	23	24	25
9:30 シルバー体操 14:00 まとばゆう音楽会	9:30 シルバー体操 9:30 訪問理美容 14:00 健康体操と脳トレーニング	9:30 シルバー体操 14:00 カラオケサークル 15:00 集団リハビリ(ST)	9:30 シルバー体操 14:00 書道サークル	10:00 シルバー体操 14:00 KOKOの会	9:30 シルバー体操 14:00 お楽しみ上映会 14:00 集団リハビリ(PT)	9:30 シルバー体操 14:00 お楽しみ上映会 14:00 集団リハビリ(PT)
26	27	28	29 昭和の日	30	1	2
9:30 シルバー体操 14:00 椅子YOGA	9:30 シルバー体操 14:00 健康体操と脳トレーニング	9:30 シルバー体操 14:00 カラオケサークル 15:00 集団リハビリ(ST)	9:30 シルバー体操 14:00 ピアノ演奏会(連弾)	10:00 シルバー体操 14:00 KOKOの会		