

§ シルバーシティ哲学堂 令和8年4月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			9:20 ラジオ体操 10:00 移動美容室 14:15 ふれあいコーラス	9:20 ラジオ体操 14:15 エアロ&ストレッチ 17:30 お誕生会	9:20 ラジオ体操 14:15 KOKOの会	9:20 ラジオ体操 14:15 音楽の集い
5	6	7	8	9	10	11
9:20 ラジオ体操 14:15 サークル	9:20 ラジオ体操 14:15 イスに座ってヨガ	9:20 ラジオ体操 9:30 マッサージ (有料) 14:00 爪ケア (有料) 14:15 大人の塗り絵	9:20 ラジオ体操 13:00 フットケア (有料) 14:15 器楽	9:20 ラジオ体操 14:15 エアロ&ストレッチ	9:20 ラジオ体操 9:30 マッサージ (有料) 14:15 大和朗読の会	9:20 ラジオ体操 14:15 音楽の集い 17:30 お花見御膳
12	13	14	15	16	17	18
9:20 ラジオ体操 14:15 サークル	9:20 ラジオ体操 14:15 イスに座ってヨガ	9:20 ラジオ体操 9:30 マッサージ (有料) 14:00 爪ケア (有料) 14:15 大人の塗り絵	9:20 ラジオ体操 14:15 ピアノコンサート	9:20 ラジオ体操 14:00 爪ケア (有料) 14:15 エアロ&ストレッチ	9:20 ラジオ体操 9:30 マッサージ (有料) 14:15 KOKOの会	9:20 ラジオ体操 14:15 音楽の集い
19	20	21	22	23	24	25
9:20 ラジオ体操 14:15 サークル	9:20 ラジオ体操 14:15 イスに座ってヨガ	9:20 ラジオ体操 9:30 マッサージ (有料) 14:15 書道	9:20 ラジオ体操 13:00 フットケア (有料)	9:20 ラジオ体操 14:15 水彩画教室	9:20 ラジオ体操 9:30 マッサージ (有料) 14:15 KOKOの会	9:20 ラジオ体操 14:15 音楽の集い 13:30 定期健康チェック 17:30 料理長おすすめの日
26	27	28	29	30		
9:20 ラジオ体操 14:15 サークル	9:20 ラジオ体操 14:15 イスに座ってヨガ	9:20 ラジオ体操 9:30 マッサージ (有料) 14:15 音楽リズム体操	昭和の日 9:20 ラジオ体操 14:00 ボイストレーニング	9:20 ラジオ体操 14:15 エアロ&ストレッチ		