

§ シルバーシティ哲学堂 令和8年5月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					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 17:30 お誕生会
3	4	5	6	7	8	9
<b>憲法記念日</b> 9:20 ラジオ体操 14:15 サークル	<b>みどりの日</b> 9:20 ラジオ体操 14:15 イスに座ってヨガ	<b>こどもの日</b> 9:20 ラジオ体操 9:30 マッサージ (有料) 14:15 大人の塗り絵	<b>振替休日</b> 9:20 ラジオ体操 14:15 ふれあいコーラス	9:20 ラジオ体操 10:00 移動美容室	9:20 ラジオ体操 9:30 マッサージ (有料)	9:20 ラジオ体操 14:15 音楽の集い
10	11	12	13	14	15	16
9:20 ラジオ体操 14:15 母の日コンサート 17:30 母の日特別食	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 KOKOの会	9:20 ラジオ体操 14:15 音楽の集い
17	18	19	20	21	22	23
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 書道	9:20 ラジオ体操 14:15 ピアノコンサート	9:20 ラジオ体操 14:15 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 14:00 田中ニット 13:30 定期健康チェック 17:30 料理長おすすめの日
24	25	26	27	28	29	30
9:20 ラジオ体操 11:15 絵画を見てお話しする会	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 音楽リズム体操	9:20 ラジオ体操 13:00 フットケア (有料) 14:00 ボイストレーニング	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
31						
9:20 ラジオ体操 14:15 サークル						