

§ シルバーシティむさしの櫛館

令和8年6月 月間予定表 §

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|---|---|-----------------------------|------------------------------|--|---|
| 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | 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 | 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 14:00 民謡サークル |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| AM 入居者 健康診断 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 昼食 特別食 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 椅子YOGA 14:00 集団リハビリ(PT) | 9:30 シルバー体操 14:00 フラワーアレンジメント |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 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 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 | 9:30 シルバー体操 14:00 KOKOの会 | 9:30 シルバー体操 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 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 9:30 シルバー体操 昼食 おすすめ料理 14:00 落語 演芸会 | 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 | 10:00 シルバー体操 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 10:00 入居者 定期運営懇談会 |
| 28 | 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9:30 シルバー体操 | 9:30 シルバー体操 14:00 ジャズピアノ演奏会 | 9:30 シルバー体操 14:00 カラオケサークル | | | | |