

§ シルバーシティ哲学堂 令和8年6月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	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 17:30 お誕生会	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 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
7	8	9	10	11	12	13
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) 17:30 料理長おすすめの日	9:20 ラジオ体操 14:15 音楽の集い
14	15	16	17	18	19	20
9:20 ラジオ体操 14:15 サークル	9:20 ラジオ体操 お客様健康診断	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 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 14:00 爪ケア (有料)	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
21	22	23	24	25	26	27
9:20 ラジオ体操 10:30 運営懇談会 14:15 父の日コンサート 17:30 父の日特別食	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)	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 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
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 14:15 音楽リズム体操				