

§ シルバーシティ武蔵境 令和8年7月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			10:30 うめぼし体操 14:00 KOKOの会	10:30 うめぼし体操 14:00 カラオケ	10:30 うめぼし体操 14:00 椅子に座ってエアロ	10:30 うめぼし体操 14:00 まとばゆう音楽会
5	6	7	8	9	10	11
10:30 うめぼし体操 14:00 歌謡体操	10:30 うめぼし体操 14:00 音楽クラブ	10:30 うめぼし体操 14:00 セタイベント	10:30 うめぼし体操 14:00 健康ボイストレーニング 理美容	10:30 うめぼし体操 14:00 ジャズコンサート	10:30 うめぼし体操 14:00 椅子に座ってエアロ	10:30 うめぼし体操 14:00 まとばゆう音楽会
12	13	14	15	16	17	18
10:30 うめぼし体操 14:00 カラオケ	10:30 うめぼし体操 14:00 音楽クラブ	10:30 うめぼし体操 14:00 やさしいヨガ	10:30 うめぼし体操 14:00 KOKOの会	10:30 うめぼし体操 14:00 書道	10:30 うめぼし体操 14:00 椅子に座ってエアロ	10:30 うめぼし体操 14:00 まとばゆう音楽会
19	20	21	22	23	24	25
10:30 うめぼし体操 14:00 歌謡体操	10:30 うめぼし体操 14:00 音楽クラブ	10:30 うめぼし体操 14:00 やさしいヨガ	10:30 うめぼし体操 14:00 歌謡体操 理美容	10:30 うめぼし体操 14:00 カラオケ	10:30 うめぼし体操 14:00 椅子に座ってエアロ	10:30 うめぼし体操 14:00 まとばゆう音楽会
26	27	28	29	30	31	
10:30 うめぼし体操 14:00 ザ・くらぱーず	10:30 うめぼし体操 14:00 音楽クラブ	10:30 うめぼし体操 14:00 やさしいヨガ	10:30 うめぼし体操 14:00 KOKOの会	10:30 うめぼし体操 14:00 フルートコンサート	10:30 うめぼし体操 14:00 椅子に座ってエアロ	