

§ シルバーシティむさしの櫓館

令和8年8月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土
						1
						9:30 シルバー体操
2	3	4	5	6	7	8
9:30 シルバー体操	9:30 シルバー体操	9:30 シルバー体操	9:30 シルバー体操	9:30 シルバー体操	9:30 シルバー体操	9:30 シルバー体操
14:00 椅子ヨガ	14:00 健康体操と脳トレーニング	14:00 カラオケサークル 15:00 集団リハビリ(ST)	14:00 お楽しみ上映会	14:00 KOKOの会	14:00 集団リハビリ(PT)	14:00 フラワーアレンジメント
9	10	11 山の日	12	13	14	15
9:30 シルバー体操	9:30 シルバー体操	9:30 シルバー体操	9:30 シルバー体操	9:30 シルバー体操	9:30 シルバー体操	9:30 シルバー体操
AM 納涼祭						
昼食 特別食	14:00 健康体操と脳トレーニング	14:00 カラオケサークル	14:00 書道サークル	14:00 KOKOの会	14:00 集団リハビリ(PT)	14:00 民謡サークル
PM 阿波踊り		15:00 集団リハビリ(ST)			14:00 お楽しみ上映会	
16	17	18	19	20	21	22
9:30 シルバー体操	9:30 シルバー体操	9:30 シルバー体操	9:30 シルバー体操	10:00 シルバー体操	9:30 シルバー体操	9:30 シルバー体操
	9:30 訪問理美容					9:30 訪問理美容
14:00 パラグアイアルパ演奏会	14:00 健康体操と脳トレーニング	14:00 カラオケサークル 15:00 集団リハビリ(ST)	14:00 お楽しみ上映会	14:00 KOKOの会	14:00 集団リハビリ(PT)	14:00 フラワーアレンジメント
23	24	25	26	27	28	29
9:30 シルバー体操	9:30 シルバー体操	9:30 シルバー体操	9:30 シルバー体操	10:00 シルバー体操	9:30 シルバー体操	9:30 シルバー体操
		昼食 シェフのおすすめ				
14:00 健康ボイストレーニング	14:00 健康体操と脳トレーニング	14:00 カラオケサークル 15:00 集団リハビリ(ST)	14:00 書道サークル	14:00 KOKOの会	14:00 集団リハビリ(PT)	14:00 椅子ヨガ
					14:00 お楽しみ上映会	
30	31					
9:30 シルバー体操	9:30 シルバー体操					
14:00 民謡サークル	14:00 ジャズピアノ演奏会					