

§ シルバーシティ哲学堂 令和8年8月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土
						1
						9:20 ラジオ体操 14:15 音楽の集い
2	3	4	5	6	7	8
9:20 ラジオ体操 14:15 サークル 17:30 お誕生会	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)	9:20 ラジオ体操 14:15 ふれあいコーラス	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
9	10	11	12	13	14	15
9:20 ラジオ体操 14:15 サークル	9:20 ラジオ体操	山の日 9:20 ラジオ体操 9:30 マッサージ (有料) 納涼祭	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)	9:20 ラジオ体操 14:15 音楽の集い
16	17	18	19	20	21	22
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) 14:15 書道	9:20 ラジオ体操 10:00 移動美容室 14:15 ピアノコンサート 17:30 料理長おすすめの日	9:20 ラジオ体操 14:00 爪ケア (有料) 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 13:30 定期健康チェック 14:15 音楽の集い
23	24	25	26	27	28	29
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) 17:30 特別食	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
30	31					
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					

|