

§ シルバーシティ哲学堂 令和8年9月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		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 10:00 移動美容室 14:15 ふれあいコーラス 17:30 お誕生会	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
6	7	8	9	10	11	12
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） 14:15 大和朗読の会	9:20 ラジオ体操 14:15 音楽の集い
13	14	15	16	17	18	19
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 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）	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
20	21	22	23	24	25	26
9:20 ラジオ体操 14:15 アコーディオンコンサート	敬老の日 9:20 ラジオ体操 14:15 イスに座ってヨガ 17:30 敬老の日特別食	国民の祝日 9:20 ラジオ体操 9:30 マッサージ（有料）	秋分の日 9:20 ラジオ体操 13:00 フットケア（有料）	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 13:30 定期健康チェック 14:15 音楽の集い
27	28	29	30			
9:20 ラジオ体操 運営懇談会 14:15 絵画を見てお話す会	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） 14:15 音楽リズム体操	9:20 ラジオ体操 14:00 ボイストレーニング			