

§ シルバーシティ哲学堂 令和8年10月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				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 17:00 お誕生会	9:20 ラジオ体操 14:15 音楽の集い
4	5	6	7	8	9	10
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 水彩画教室	9:20 ラジオ体操 14:00 工藤綾乃コンサート	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 大和朗読の会	9:20 ラジオ体操 14:15 音楽の集い
11	12	13	14	15	16	17
9:20 ラジオ体操 12:00 特別食 14:15 運動会	スポーツの日 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 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 14:00 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 14:15 音楽の集い
18	19	20	21	22	23	24
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 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	9:20 ラジオ体操	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 12:00 料理長おすすめの日 13:30 定期健康チェック 14:15 音楽の集い
25	26	27	28	29	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	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 13:00 フットケア (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 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