

§ シルバーシティ武蔵境 令和8年10月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				10:30 うめぼし体操 14:00 歌謡体操	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
4	5	6	7	8	9	10
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 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 運動会	10:30 うめぼし体操 14:00 まとばゆう音楽会
11	12	13	14	15	16	17
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 健康ボイストレーニング	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
18	19	20	21	22	23	24
10:30 うめぼし体操 14:00 北海道イベント	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 理美容	10:30 うめぼし体操 14:00 歌謡体操	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
25	26	27	28	29	30	31
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 歌謡体操	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	10:30 うめぼし体操 14:00 まとばゆう音楽会