

§ シルバーシティ哲学堂 令和8年11月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
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 17:00 お誕生会	文化の日 9:20 ラジオ体操 <small>9:30 マッサージ (有料)</small> <small>14:00 爪ケア (有料)</small> 14:15 水彩画教室	9:20 ラジオ体操 10:00 移動美容室	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
8	9	10	11	12	13	14
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) 14:00 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
15	16	17	18	19	20	21
9:20 ラジオ体操 哲学堂開設記念日 開設記念コンサート	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 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
22	23	24	25	26	27	28
9:20 ラジオ体操 10:15 絵画を見てお話す会	勤労感謝の日 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 音楽リズム体操	9:20 ラジオ体操 12:00 料理長お勤めの日 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 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
29	30					
9:20 ラジオ体操 北海道フェア	9:20 ラジオ体操					