



月間予定表

令和2年11月



シルバーシティ哲学堂

		行事予定				行事予定	
		時間	内容			時間	内容
1日	日	14:15~15:00	なつかしのうた	14日	土	14:15~15:00	ピアノコンサート
		17:30~	お誕生会	15日	日		哲学堂開設記念日
2日	月			16日	月	14:30~15:15	タオル体操
3日	火		文化の日	17日	火	9:30~	マッサージ(有料)
		9:30~	マッサージ(有料)			14:15~	DVD鑑賞会
4日	水	14:15~15:00	大人の塗り絵	18日	水	14:15~15:00	気功体操
5日	木	13:00~	爪ケア(有料)	19日	木	13:00~	爪ケア(有料)
6日	金	9:30~	マッサージ(有料)	20日	金	14:15~15:00	マジッククラブ
		14:30~15:15	タオル体操	21日	土	9:30~	マッサージ(有料)
7日	土	14:15~15:00	音楽の集い	22日	日	14:15~15:00	音楽の集い
8日	日	14:15~15:00	ふれあいコーラス	23日	月		勤労感謝の日
9日	月	14:15~15:00	エアロ&ストレッチ			17:30~	料理長おすすめの日
10日	火	9:30~	マッサージ(有料)	24日	火	9:30~	マッサージ(有料)
		14:15~15:00	書道			14:15~15:00	みんなで脳トレ&体操
11日	水	10:00~	移動美容室	25日	水	14:15~15:00	歌の会
		14:15~15:00	器楽	26日	木	13:00~	フットケア(有料)
12日	木	10:15~11:00	イスに座ってヨガ			14:15~15:00	大正琴
		13:00~	フットケア(有料)	27日	金	9:30~	マッサージ(有料)
13日	金	14:15~15:00	なつかしのうた			14:00~15:00	ボイストレーニング
		9:30~	マッサージ(有料)	28日	土	13:30~	定期健康チェック
		14:15~15:00	大和朗読の会			14:00~15:00	水彩画教室
				29日	日	10:15~11:00	イスに座ってヨガ
				30日	月	14:15~15:00	音楽リズム体操

開設記念日
 ~ 北海道フェア ~
 11月15日(日)
 特別食 夕食

なつかしのうた
 11月18日(日)・12日(木) 14:15~15:00
音楽リズム体操
 11月30日(月) 14:15~15:00

尚、イベント・行事は予告なく変更・中止になる場合がございますので、何卒ご容赦願います。