



月間予定表

令和2年12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	火	9:30~	マッサージ(有料)	16日	水	10:00~	移動美容室
		14:15~15:00	大人の塗り絵			14:15~15:00	気功体操
		17:30~	お誕生会			17日	木
2日	水	14:15~15:00	気功体操	14:15~15:00	マジッククラブ		
		3日	木	13:00~	爪ケア(有料)		
14:15~15:00	なつかしのうた			14:15~15:00	ピアノコンサート		
4日	金	9:30~	マッサージ(有料)	19日	土	14:15~15:00	音楽の集い
5日	土	14:15~15:00	音楽の集い	20日	日	14:00~	クリスマス会
6日	日	14:15~15:00	ふれあいコーラス	21日	月	14:15~15:00	みんなで脳トレ&体操
7日	月			22日	火	9:30~	マッサージ(有料)
8日	火	9:30~	マッサージ(有料)			14:15~15:00	音楽リズム体操
		14:15~15:00	書道	23日	水	14:15~15:00	歌の会
9日	水	14:15~15:00	器楽			24日	木
10日	木	13:00~	フットケア(有料)	14:15~15:00	大正琴		
		14:30~15:15	タオル体操	25日	金	9:30~	マッサージ(有料)
11日	金	9:30~	マッサージ(有料)			14:00~15:00	ボイストレーニング
12日	土	14:00~15:00	水彩画教室	26日	土	13:30~	定期健康チェック
13日	日	10:15~	運営懇談会			14:30~15:15	タオル体操
		14:15~	スイーツデー	27日	日	14:15~15:00	イスに座ってヨガ
		17:30~	料理長おすすめの日			10:30~	餅つき
14日	月	14:15~15:00	エアロ&ストレッチ	28日	月	14:15~15:00	エアロ&ストレッチ
		9:30~	マッサージ(有料)			29日	火
15日	火	14:15~	DVD鑑賞会	14:15~15:00	なつかしのうた		
		30日	水				
				31日	木		大晦日
						10:15~11:00	イスに座ってヨガ