

令和3年7月月間予定表

シルバーシティむさしの櫛館

日	月	火	水	木	金	土
				1 シルバー体操 9:30~ KOKOの会 14:00~	2 シルバー体操 9:30~ お楽しみ上映会 14:00~	3 シルバー体操 9:30~ まとはゆう音楽会 14:00~15:00
4 シルバー体操 9:30~	5 シルバー体操 9:30~ 書道 14:00~	6 シルバー体操 9:30~ カラオケ 14:00~	7 シルバー体操 9:30~ 特別食(昼) 健康体操と脳トレーニング 14:00~	8 シルバー体操 9:30~ KOKOの会 14:00~	9 シルバー体操 9:30~ お楽しみ上映会 14:00~	10 シルバー体操 9:30~ まとはゆう音楽会 14:00~15:00
11 シルバー体操 9:30~ 頭の体操 14:00~	12 シルバー体操 9:30~ 新聞休刊日 お話の部屋 14:00~	13 シルバー体操 9:30~	14 シルバー体操 9:30~ 理美容ディチャーム 9:30~ 健康体操と脳トレーニング 14:00~15:00	15 シルバー体操 9:30~ KOKOの会 14:00~	16 シルバー体操 9:30~ まとはゆう音楽会 14:00~15:00	17 シルバー体操 9:30~ カラオケ 14:00~
18 シルバー体操 9:30~	19 シルバー体操 9:30~ シェフのおすすめ(昼) 書道 14:00~	20 シルバー体操 9:30~ 火曜日の部屋 14:00~	21 シルバー体操 9:30~ 健康体操と脳トレーニング 14:00~15:00	22 シルバー体操 9:30~ 海の日 KOKOの会 14:00~	23 シルバー体操 9:30~ スポーツの日 カラオケ 14:00~	24 シルバー体操 9:30~ まとはゆう音楽会 14:00~15:00
25 シルバー体操 9:30~ ミニスポーツサークル 14:00~	26 シルバー体操 9:30~ お楽しみ上映会 14:00~	27 シルバー体操 9:30~ 理美容晴ハレ 9:00~	28 シルバー体操 9:30~ うなぎ 健康体操と脳トレーニング 14:00~	29 シルバー体操 9:30~ まとはゆう音楽会 14:00~15:00	30 シルバー体操 9:30~ フラワーアレンジメント 14:00~	31 シルバー体操 9:30~ カラオケ 14:00~

新型コロナウイルス感染予防のため、外部講師を招いてのサークル活動は自粛、オンライン開催とさせていただきます。
予告なく変更、中止となる場合がございますのでご了承ください。