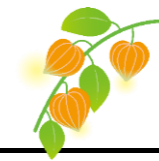




# 令和3年7月 予定表



シルバーシティ武蔵境

1	木	カラオケ14:00 (4階)		16	金	椅子に座ってエアロ (4階) 14:00		
2	金	椅子に座ってエアロ (4階) 14:00		17	土	お楽しみサークル 14:00 (4階)		
3	土	お楽しみサークル 14:00 (4階)		18	日	DVD鑑賞会 13:30 (4階)		
4	日	DVD鑑賞会 13:30 (4階)		19	月	カラオケ14:00 (4階)		
5	月	カラオケ14:00 (4階)		20	火	歌謡体操 14:00 (4階)		
6	火	歌謡体操 14:00 (4階)		21	水	YouTube健康体操 (4階) 14:00	理美容	
7	水	<b>七夕特別食</b> <b>七夕イベント 14:00</b> <b>(4階)</b>	理美容	22	木	<b>海の日</b> カラオケ14:00 (4階)	<b>旬の料理の日</b>	
8	木	脳トレサークル 10:30 (8階)	カラオケ14:00 (4階)	23	金	脳トレサークル 10:30 (8階)	<b>ミニミニオリンピック</b> <b>14:00 (4階)</b> <b>スポーツの日</b>	
9	金	椅子に座ってエアロ (4階) 14:00		24	土	お楽しみサークル 14:00 (4階)		
10	土	お楽しみサークル 14:00 (4階)		25	日	DVD鑑賞会 13:30 (4階)		
11	日	歌謡体操 (4階) 14:00		26	月	毎月26日は 風呂の日	カラオケ14:00 (4階)	
12	月	カラオケ14:00 (4階)		27	火	歌謡体操 14:00 (4階)		
13	火	歌謡体操 14:00 (4階)		28	水	<b>料理長おすすめの日</b> 	YouTube健康体操 (4階) 14:00	
14	水	YouTube健康体操 (4階) 14:00		29	木	カラオケ14:00 (4階)		
15	木	カラオケ14:00 (4階)		30	金	椅子に座ってエアロ (4階) 14:00		
				31	土	お楽しみサークル 14:00 (4階)		