



ソナーレ浜田山

1月

January 2025

昼食前・夕食前に『食前体操』がダイニングでございます。

※赤字のものは外部講師によるアクティビティとなります

※緑字のものは有料アクティビティ(予約制)となります。

月 火 水 木 金 土 日

30	31	1	2	3	4	5
		10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 屋上開放 (富士山をみる会) 16:00 正月遊び	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 絵手紙教室 (飾る用) 16:00 リズム体操	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 書初め 16:00 ネイルクリッパー	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 お歌のレッスン 16:00 テーブルゲーム	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 新春コンサート鑑賞 16:00
6 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 プレイケア ~プレイケア体操~ 16:00 脳トレ・数独	7 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 シネマ ソナーレ 16:00	8 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 フラワーアレンジメント① 16:00 OT体操	9 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 訪問エステ ネイル 16:00	10 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 俳句の会 16:00 プレイケア ~健康音楽講座~	11 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 社交ダンス 16:00 ネイルクリッパー	12 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 アクリル画教室 16:00 リズム体操
13 成人の日 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 プレイケア ~プレイケア体操~ 16:00 脳トレ・数独	14 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 アロママッサージ 16:00 書道教室	15 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 フラワーアレンジメント② 16:00 OT体操	16 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 フットバス 16:00 バリトンコンサート	17 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 プレイケア ~健康ダンス講座~ 16:00 ネイルクリッパー	18 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 絵画教室 16:00 テーブルゲーム	19 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 美温活フィットネス 16:00 紙風景
20 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 プレイケア ~フラダンス講座~ 16:00 脳トレ・数独	21 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 訪問エステ フェイシャル 16:00	22 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 陶芸教室 16:00	23 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 絵手紙教室 (送る用) 16:00 リズム体操	24 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 プレイケア ~健康音楽講座~ 16:00 ネイルクリッパー	25 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 アート倶楽部 16:00	26 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 Birth day Party 16:00
27 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 プレイケア ~プレイケア体操~ 16:00 脳トレ・数独	28 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 アロママッサージ 16:00 OT体操	29 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 合唱 16:00 リズム体操	30 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 シネマ ソナーレ 16:00	31 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 プレイケア ~健康ストレッチ~ 16:00 ネイルクリッパー	1	2
3	4	5	6	7	8	9

