



# 今月のアクティビティ

月 火 水 木 金 土 日

ソナレ浜田山

## 2月

February 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
					1 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	2 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 料理教室 16:00
3 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 節分豆まき 16:00	4 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 バレンタインフラワーボックス作り 16:00 脳トレ・数独	5 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	6 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	7 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 プレイケア ~ハワイアン講座~ 16:00 ネイルクリッパー	8 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 社交ダンス 16:00 テーブルゲーム	9 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 Birthday Party ~三味線~ 16:00
10 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	11 建国記念の日 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 アロママッサージ 16:00 書道教室	12 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 テーブルゲーム 16:00 OT体操	13 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 訪問エステ ネイル 16:00	14 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~	15 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 絵画教室 16:00 ネイルクリッパー	16 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 美温活フィットネス 16:00 紙風景
17 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	18 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 訪問エステ フェイシャル 16:00	19 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	20 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 リズム体操 16:00 バリトンコンサート	21 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 プレイケア ~健康ダンス体操~ 16:00 ネイルクリッパー	22 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 アート倶楽部 16:00	23 天皇誕生日 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 ケア24浜田山 地域交流 イベント 16:00
24 振替休日 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	25 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 アロママッサージ 16:00 OT体操	26 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 陶芸教室 16:00	27 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 絵手紙教室 (送る用) 16:00 テーブルゲーム	28 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	1	2
3	4	5	6	7	8	9

