



ソナーレ浜田山

今月のアクティビティ

月 火 水 木 金 土 日

3月

March 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。



27	28	29	30	31	1	2
					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 モルック 16:00
3	4	5	6	7	8	9
10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 ブレイケア ~ブレイケア体操~ 16:00 脳トレ・数独	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 シネマ ソナーレ 16:00	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	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 ブレイケア ~ハワイアン講座~ 16:00 ネイルクリッパー	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 折り紙教室 16:00	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 社交ダンス 16:00 テーブルゲーム
10	11	12	13	14	15	16
10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 ブレイケア ~ブレイケア体操~ 16:00 脳トレ・数独	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 アロママッサージ 書道教室	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 アクリル画教室 16:00 OT体操	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 訪問 エステ ネイル 16:00	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 俳句の会 16:00 ブレイケア ~健康音楽講座~	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 絵画教室 16:00 ネイルクリッパー	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	18	19	20	21	22	23
10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 ブレイケア ~フラダンス講座~ 16:00 脳トレ・数独	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 訪問エステ フェイシャル 16:00	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	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 テーブルゲーム 16:00 バリトンコンサート	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 ブレイケア ~健康ダンス講座~ 16:00 ネイルクリッパー	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 アート倶楽部 16:00	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 Birthday Party ~ヴァイオリン~ 16:00
24	25	26	27	28	29	30
10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 ブレイケア ~ブレイケア体操~ 16:00 脳トレ・数独	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 アロママッサージ 16:00 OT体操	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 陶芸教室 16:00	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	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 ブレイケア ~健康音楽講座~ 16:00 ネイルクリッパー	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 訪問 ブティック 16:00	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 モール ドール作り 16:00
31	1	2	3	4	5	6
10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 ブレイケア ~ブレイケア体操~ 16:00 脳トレ・数独						