



ソナーレ浜田山

5月

May 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。

今月のアクティビティ

月 火 水 木 金 土 日

29	30	31	1 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	2 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	3 憲法記念日 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	4 みどりの日 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 シネマ ソナーレ
5 こどもの日 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	6 振替休日 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 屋上開放 16:00	7 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	8 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 訪問エステ (ネイル) 16:00	9 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 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	11 母の日 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 Birthday Party 16:00
12 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	13 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 アロママッサージ 書道教室	14 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 ペーパーキリング (こいのぼり) 16:00 OT体操	15 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 美温活フィットネス 16:00 バリトン コンサート	16 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	17 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 絵画教室 16:00 テーブルゲーム	18 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 春の 大運動会 16:00
19 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	20 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 紙風景 16:00 訪問エステ (フェイシャル)	21 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	22 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	23 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	24 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 アート倶楽部 16:00	25 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 折り紙教室 16:00
26 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	27 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 アロママッサージ 16:00 OT体操	28 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 陶芸教室 16:00	29 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 OT体操 part2 16:00 テーブルゲーム	30 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 ブレイケア ～コーディネーション体操～ 16:00 ネイルクリッパー	31 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 屋上開放 16:00	1
2	3	4	5	6	7	8