



ソナール浜田山

1月

January 2024

10:00~2・4階ラウンジにて毎日健康体操を上映しています

※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

25	26	27	28	29	30	31
<b>1</b> 元旦 10:00 健康体操 (2F/4F) 14:00 屋上開放 (富士山をみる会) 16:00 新春コンサート鑑賞	<b>2</b> 10:00 健康体操 (2F/4F) 14:00 書初め 16:00 リズム体操	<b>3</b> 10:00 健康体操 (2F/4F) 14:00 テーブルゲーム 16:00 OT体操	<b>4</b> 10:00 健康体操 (2F/4F) 14:00 絵手紙教室 (飾る用) 16:00 ボウリング	<b>5</b> 10:00 健康体操 (2F/4F) 14:00 ブレイケア ~フラダンス~ 16:00 ネイルクリッパー	<b>6</b> 10:00 健康体操 (2F/4F) 14:00 お歌のレッスン 16:00 リズム体操	<b>7</b> 10:00 健康体操 (2F/4F) 14:00 料理教室 16:00
<b>8</b> 成人の日 10:00 健康体操 (2F/4F) 14:00 ブレイケア ~健康写真講座~ 16:00 数独・脳トレ	<b>9</b> 10:00 健康体操 (2F/4F) 14:00 アロママッサージ 16:00 書道	<b>10</b> 10:00 健康体操 (2F/4F) 14:00 フラワーアレンジメント① 16:00 OT体操	<b>11</b> 10:00 健康体操 (2F/4F) 14:00 ブレイケア ~音楽健康講座~ 16:00 ネイルクリッパー	<b>12</b> 10:00 健康体操 (2F/4F) 14:00 俳句の会 16:00	<b>13</b> 10:00 健康体操 (2F/4F) 14:00 社交ダンス 16:00 ボウリング	<b>14</b> 10:00 健康体操 (2F/4F) 14:00 シネマソナール 16:00
<b>15</b> 10:00 健康体操 (2F/4F) 14:00 ブレイケア ~ハワイアン講座~ 16:00 数独・脳トレ	<b>16</b> 10:00 健康体操 (2F/4F) 14:00 フェイシャルエステ 16:00	<b>17</b> 10:00 健康体操 (2F/4F) 14:00 フラワーアレンジメント② 16:00 OT体操	<b>18</b> 10:00 健康体操 (2F/4F) 14:00 リズム体操 16:00 バリトンコンサート	<b>19</b> 10:00 健康体操 (2F/4F) 14:00 ブレイケア ~健康シニア体操~ 16:00 ネイルクリッパー	<b>20</b> 10:00 健康体操 (2F/4F) 14:00 絵画教室 16:00 脳トレ	<b>21</b> 10:00 健康体操 (2F/4F) 14:00 合唱 16:00 紙風景
<b>22</b> 10:00 健康体操 (2F/4F) 14:00 ブレイケア ~心と体が動く体操~ 16:00 数独・脳トレ	<b>23</b> 10:00 健康体操 (2F/4F) 14:00 アロママッサージ 16:00 OT体操	<b>24</b> 10:00 健康体操 (2F/4F) 14:00 陶芸教室 16:00	<b>25</b> 10:00 健康体操 (2F/4F) 14:00 絵手紙教室 (送る用) 16:00 リズム体操	<b>26</b> 10:00 健康体操 (2F/4F) 14:00 ブレイケア ~音楽健康講座~ 16:00 ネイルクリッパー	<b>27</b> 10:00 健康体操 (2F/4F) 14:00 アート倶楽部 16:00	<b>28</b> 10:00 健康体操 (2F/4F) 14:00 Birthdayコンサート ~お琴~
<b>29</b> 10:00 健康体操 (2F/4F) 14:00 ブレイケア ~10歳若返る体操~ 16:00 数独・脳トレ	<b>30</b> 10:00 健康体操 (2F/4F) 14:00 シネマソナール 16:00	<b>31</b> 10:00 健康体操 (2F/4F) 14:00 アクリル画教室 16:00 リズム体操	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>