



ソナール浜田山

11月

November 2024

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

28	29	30	31	1	2	3
				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	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 お歌のレッスン 16:00 リズム体操	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 料理教室 16:00
4	5	6	7	8	9	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	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 モルック 16:00 合唱	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 屋上開放 16:00 絵手紙教室 (飾る用)	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 俳句の会 16:00 プレイケア ~音楽健康講座~	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 社交ダンス 16:00 テーブルゲーム	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 シネマソナール 16:00
11	12	13	14	15	16	17
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	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 アロママッサージ 16:00 書道教室	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 テーブルゲーム 16:00 OT体操	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 屋上開放 16:00 訪問エステネイル	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 美温活フィットネス 16:00 ネイルクリッパー	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 絵画教室 16:00 リズム体操	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 アクリル画教室 16:00 紙風景
18	19	20	21	22	23	24
10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 プレイケア ~健康ダンス講座~ 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 屋上開放 16:00 バリトンコンサート	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 プレイケア ~音楽健康講座~ 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 ~琴コンサート~ 16:00
25	26	27	28	29	30	1
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	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 プレイケア ~コーディネーション体操~ 16:00 ネイルクリッパー	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 屋上開放 16:00 合唱	
2	3	4	5	6	7	8

