



ソナール浜田山

6月 June 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 |
|---|---|--|--|---|--|--|
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 お歌のレッスン 16:00 モルック | 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 ブレイクア ~腰痛予防体操~ 16:00 脳トレ・数独 | 4 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 落語鑑賞 (DVD) 16:00 | 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① (飾る用) 16:00 ブレイクア ~若返り体操~ | 7 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 俳句の会 16:00 | 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 シネマ ソナール 16:00 |
| 10 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 ブレイクア ~腰痛予防体操~ 16:00 脳トレ・数独 | 11 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 ボウリング 16:00 OT体操 | 13 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 ブレイクア ~音楽健康~ 16:00 ネイルクリッパー | 14 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 訪問エステ (ネイル) 16:00 | 15 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 絵画教室 16:00 リズム体操 | 16 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 モルック 16:00 紙風景 |
| 17 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 ブレイクア ~ハワイアン講座~ 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 園芸クラブ 16:00 バリトンコンサート | 21 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 ブレイクア ~コーディネーション体操~ 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 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 誕生日会 16:00 ミニコンサート バイオリン演奏 |
| 24 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 ブレイクア ~肩こり予防体操~ 16:00 脳トレ・数独 | 25 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 シロップ作り 16:00 アロマ マッサージ | 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② (送る用) 16:00 モルック | 28 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 ブレイクア ~音楽健康~ 16:00 ネイルクリッパー | 29 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 アクリル画教室 16:00 リズム体操 | 30 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 シネマ ソナール 16:00 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

