

# 今月のアクティビティ



ソナーレ浜田山

12月  
December 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。



月 火 水 木 金 土 日

25	26	27	28	29	30	1
						10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 料理教室 16:00
2 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	3 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 クリスマスツリー飾り付け ~点灯式 16:00	4 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	5 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	6 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 プレイケア ~フラダンス講座~ 16:00 ネイルクリッパー	7 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	8 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 クリスマスリース作り 16:00
9 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 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 アロママッサージ 16:00 書道教室	11 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 フットバス 16:00 OT体操	12 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 訪問エステ ネイル 16:00 訪問ブティック	13 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~	14 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	15 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 美温活フィットネス 16:00 紙風景
16 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 プレイケア ~ハワイアン講座~ 16:00 脳トレ・数独	17 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 訪問エステ フェイシャル 16:00	18 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	19 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 ハンドバス 16:00 バリトンコンサート	20 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 プレイケア ~健康ダンス講座~ 16:00 ネイルクリッパー	21 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 絵画教室 16:00 リズム体操	22 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 クリスマス会 16:00
23 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	24 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 アロママッサージ 16:00 OT体操	25 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 陶芸教室 16:00	26 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	27 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 プレイケア ~健康音楽講座~ 16:00 ネイルクリッパー	28 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 アート倶楽部 16:00	29 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 シネマソナーレ 16:00
30 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 リズム体操 16:00 脳トレ・数独	31 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 合唱 年忘れ日本の歌 16:00	1	2	3	4	5