



ソナーレ浜田山

11月

November 2023

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

30	31	1 健康体操 (2F/4F) 10:00 14:00 フラワーアレンジメント① 16:00 OT体操	2 屋上外気浴 10:00 14:00 シネマ ソナーレ 16:00	3 文化の日 健康体操 (2F/4F) 10:00 14:00 プレイケア ~ハワイアン~ 16:00 ネイルクリッパー	4 健康体操 (2F/4F) 10:00 14:00 お歌のレッスン 16:00 絵画教室	5 健康体操 (2F/4F) 10:00 14:00 16:00 料理教室
6 健康体操 (2F/4F) 10:00 14:00 プレイケア ~コーディネーション体操~ 16:00 脳トレ・数独	7 健康体操 (2F/4F) 10:00 14:00 絵手紙教室① (飾る用) 16:00 リズム体操 (動画)	8 健康体操 (2F/4F) 10:00 14:00 ボウリング 16:00 OT体操	9 屋上外気浴 10:00 14:00 プレイケア ~音楽健康~ 16:00 ネイルクリッパー	10 健康体操 (2F/4F) 10:00 14:00 16:00 俳句の会	11 健康体操 (2F/4F) 10:00 14:00 社交ダンス 16:00 合唱	12 健康体操 (2F/4F) 10:00 14:00 16:00 シネマ ソナーレ
13 健康体操 (2F/4F) 10:00 14:00 プレイケア ~健康写真~ 16:00 脳トレ・数独	14 健康体操 (2F/4F) 10:00 14:00 アロママッサージ 16:00 書道教室	15 健康体操 (2F/4F) 10:00 14:00 フラワーアレンジメント② 16:00 OT体操	16 屋上外気浴 10:00 14:00 リズム体操 (動画) 16:00 バリトンコンサート	17 健康体操 (2F/4F) 10:00 14:00 プレイケア ~椅子ヨガ~ 16:00 ネイルクリッパー	18 健康体操 (2F/4F) 10:00 14:00 16:00 訪問 ブティック	19 健康体操 (2F/4F) 10:00 14:00 リズム体操 (動画) 16:00 紙風景
20 健康体操 (2F/4F) 10:00 14:00 プレイケア ~フラダンス~ 16:00 脳トレ・数独	21 健康体操 (2F/4F) 10:00 14:00 16:00 訪問エステ ネイル	22 健康体操 (2F/4F) 10:00 14:00 16:00 陶芸教室	23 勤労感謝の日 屋上外気浴 10:00 14:00 絵手紙教室② (送る用) 16:00 OT体操	24 健康体操 (2F/4F) 10:00 14:00 プレイケア ~音楽健康~ 16:00 ネイルクリッパー	25 健康体操 (2F/4F) 10:00 14:00 16:00 アート倶楽部	26 健康体操 (2F/4F) 10:00 14:00 誕生日会 ミニコンサート (ハーブ) 16:00
27 健康体操 (2F/4F) 10:00 14:00 プレイケア ~eスポーツ~ 16:00 脳トレ・数独	28 健康体操 (2F/4F) 10:00 14:00 アロママッサージ 16:00 OT体操 パート2	29 健康体操 (2F/4F) 10:00 14:00 日本舞踊 16:00 リズム体操 (動画)	30 屋上外気浴 10:00 14:00 16:00 アクリル画 教室	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10

