



ソナーレ浜田山

7月

July 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

24	25	26	27	28	29	30
1 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 プレイケア ~心と体が動く プレイケア体操~ 16:00 数独・脳トレ	2 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 <b>NEW</b> 太極拳教室 16:00 七夕飾りづくり	3 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 フLOWER アレンジメント① 16:00 OT体操	4 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 絵手紙教室 (飾る用) 16:00 うちわづくり	5 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	6 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 歌のレッスン 16:00 七夕飾りつけ	7 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 <b>料理教室</b> 16:00
8 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 プレイケア ~心と体が動く プレイケア体操~ 16:00 うちわづくり	9 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 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 アクリル画教室 16:00 OT体操	11 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 訪問エステ (ネイル) 16:00 プレイケア ~音楽健康体操~	12 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 俳句の会 16:00 うちわづくり	13 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 社交ダンス 16:00 うちわづくり	14 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 <b>シネマソナーレ</b> 16:00
15 海の日 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 訪問ブティック 16:00	16 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 訪問エステ (フェイシャル) 16:00	17 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 フLOWER アレンジメント② 16:00 OT体操	18 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 うちわづくり 16:00 バリトンコンサート	19 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 プレイケア ~健康クラフト講座~ 16:00 ネイルクリッパー	20 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 絵画教室 16:00	21 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 <b>ソナーレ浜田山 納涼祭</b> 16:00
22 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 プレイケア ~心と体が動く プレイケア体操~ 16:00 数独・脳トレ	23 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 アロママッサージ 16:00 OT体操	24 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 <b>陶芸教室</b> 16:00	25 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 絵手紙教室 (送る用) 16:00 ボウリング	26 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	27 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 <b>アート倶楽部</b> 16:00	28 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 <b>誕生日会 ミニコンサート ハープ演奏会</b> 16:00
29 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 プレイケア ~心と体が動く プレイケア体操~ 16:00 <b>NEW</b> QQEnglish脳トレ	30 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 リズム体操 16:00 紙風景	31 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 <b>シネマソナーレ</b> 16:00	1	2	3	4

