



ソナーレ浜田山

10月

October 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

23	24	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6
	10:00 健康体操 (1F/2F)	10:00 健康体操 (1F/2F)	10:00 健康体操 (1F/2F)	10:00 健康体操 (1F/2F)	10:00 健康体操 (1F/2F)	10:00 健康体操 (1F/2F)
	14:00 フットバス	14:00 フラワーアレンジメント①	14:00 絵手紙教室 (飾る用)	14:00 プレイケア ~ハワイアン講座~	14:00 お歌のレッスン	14:00 料理教室
	16:00 テーブルゲーム	16:00 OT体操	16:00 合唱	16:00 ネイルクリッパー	16:00 折り紙教室	
7	8	9	10	11	12	13
10:00 健康体操 (1F/2F)	10:00 健康体操 (1F/2F)	10:00 健康体操 (1F/2F)	10:00 健康体操 (1F/2F)	10:00 健康体操 (1F/2F)	10:00 健康体操 (1F/2F)	10:00 健康体操 (1F/2F)
14:00 プレイケア ~プレイケア体操~	14:00 アロママッサージ	14:00 折り紙教室	14:00 訪問エステネイル	14:00 俳句の会	14:00 社交ダンス	14:00 シネマソナーレ
16:00 脳トレ・数独	16:00 書道教室	16:00 OT体操	16:00 パリトンコンサート	16:00 プレイケア ~音楽健康講座~	16:00 折り紙教室	
14	15	16	17	18	19	20
10:00 健康体操 (1F/2F)	10:00 健康体操 (1F/2F)	10:00 健康体操 (1F/2F)	10:00 健康体操 (1F/2F)	10:00 健康体操 (1F/2F)	10:00 健康体操 (1F/2F)	10:00 健康体操 (1F/2F)
14:00 プレイケア ~プレイケア体操~	14:00 訪問エステフェイシャル	14:00 フラワーアレンジメント②	14:00 折り紙教室	14:00 プレイケア ~コーディネーション体操~	14:00 絵画教室	14:00 折り紙教室
16:00 脳トレ・数独	16:00 OT体操	16:00 OT体操	16:00 合唱	16:00 ネイルクリッパー	16:00 折り紙教室	16:00 紙風景
21	22	23	24	25	26	27
10:00 健康体操 (1F/2F)	10:00 健康体操 (1F/2F)	10:00 健康体操 (1F/2F)	10:00 健康体操 (1F/2F)	10:00 健康体操 (1F/2F)	10:00 健康体操 (1F/2F)	10:00 健康体操 (1F/2F)
14:00 プレイケア ~フラダンス講座~	14:00 アロママッサージ	14:00 陶芸教室	14:00 絵手紙教室 (送る用)	14:00 プレイケア ~音楽健康講座~	14:00 アート倶楽部	14:00 Birthday Party ~マリンパソコンアート~
16:00 脳トレ・数独	16:00 OT体操	16:00 折り紙教室	16:00 折り紙教室	16:00 ネイルクリッパー		
28	29	30	31	1	2	3
10:00 健康体操 (1F/2F)	10:00 健康体操 (1F/2F)	10:00 健康体操 (1F/2F)	10:00 健康体操 (1F/2F)			
14:00 プレイケア ~プレイケア体操~	14:00 ハンドバス	14:00 テーブルゲーム	14:00 シネマソナーレ			
16:00 脳トレ・数独	16:00 アクリル画教室	16:00 リズム体操				