



ソナーレ浜田山

9月

September 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

25	26	27	28	29	30	1
						10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 <b>料理教室</b> 16:00
2	3	4	5	6	7	8
10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 <b>プレイケア</b> ~プレイケア体操~ 16:00 脳トレ・数独	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 モルック 16:00 ハンドバス	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 <b>フラワー</b> アレンジメント① 16:00 OT体操	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 <b>絵手紙教室</b> (飾る用) 16:00 合唱	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 <b>プレイケア</b> ~ハワイアン講座~ 16:00 ネイルクリッパー	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 <b>お歌のレッスン</b> 16:00 折り紙教室	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 <b>シネマソナーレ</b> 16:00
9	10	11	12	13	14	15
10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 <b>プレイケア</b> ~プレイケア体操~ 16:00 脳トレ・数独	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 <b>アロママッサージ</b> 16:00 <b>書道教室</b>	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 <b>NEW</b> QQEnglish リトミック 16:00 OT体操	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 <b>訪問エステ</b> ネイル 16:00	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 <b>俳句の会</b> 16:00 <b>プレイケア</b> ~音楽健康講座~	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 <b>社交ダンス</b> 16:00 <b>アクリル画教室</b>	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 <b>敬老会</b> 三味線 コンサート 16:00
16	17	18	19	20	21	22
10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 <b>プレイケア</b> ~ハワイアン講座~ 16:00 脳トレ・数独	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 <b>訪問エステ</b> フェイシャル 16:00	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 <b>フラワー</b> アレンジメント② 16:00 OT体操	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 折り紙教室 16:00 <b>バリトンコンサート</b>	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 <b>プレイケア</b> ~コーディネーション体操~ 16:00 ネイルクリッパー	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 <b>絵画教室</b> 16:00 合唱	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 <b>シネマソナーレ</b> 16:00
23	24	25	26	27	28	29
10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 <b>プレイケア</b> ~健康ダンス体操~ 16:00 脳トレ・数独	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 <b>アロママッサージ</b> 16:00 OT体操	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 <b>陶芸教室</b> 16:00	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 <b>絵手紙教室</b> (送る用) 16:00 折り紙教室	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 <b>プレイケア</b> ~音楽健康講座~ 16:00 ネイルクリッパー	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 <b>アート倶楽部</b> 16:00	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 <b>美腸活フィットネス</b> 16:00 <b>紙風景</b>
30	1	2	3	4	5	6
10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 <b>プレイケア</b> ~プレイケア体操~ 16:00 脳トレ・数独						

