



ソナーレ浜田山

3月

March 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

26	27	28	29	1	2	3
				10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 ブレイクア ~フラダンス~ 16:00 ネイルクリッパー	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 歌のレッスン 16:00 リズム体操	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 料理教室 16:00
4	5	6	7	8	9	10
10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 ブレイクア ~健康ダンス体操~ 16:00 数独・脳トレ	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 季節のスワッグ 16:00 リズム体操	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	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 絵手紙教室 (飾る用) 16:00 ボウリング	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 俳句の会 16:00 訪問エステ (ネイル)	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 社交ダンス 16:00 テーブルゲーム	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 シネマソナーレ 16:00
11	12	13	14	15	16	17
10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 ブレイクア ~健康椅子体操~ 16:00 数独・脳トレ	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 アロママッサージ 16:00 書道	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 テーブルゲーム 16:00 OT体操	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 ブレイクア ~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 ブレイクア ~コンディショニング体操~ 16:00 ネイルクリッパー	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 絵画教室 16:00 リズム体操	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 リズム体操 16:00 紙風景
18	19	20	21	22	23	24
10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 ブレイクア ~ハワイアンダンス~ 16:00 数独・脳トレ	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 訪問エステ (フェイシャル)	20 春分の日 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	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 ボウリング 16:00 バリトンコンサート	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 ブレイクア ~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 アート倶楽部 16:00	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 Birthday Party 16:00 ギター&歌
25	26	27	28	29	30	31
10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 ブレイクア ~健康椅子体操~ 16:00 数独・脳トレ	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 訪問ブティック 16:00	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 陶芸教室 16:00	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	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 ブレイクア ~コンディショニング体操~ 16:00 ネイルクリッパー	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 アクリル画教室 16:00 リズム体操	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 シネマソナーレ 16:00
1	2	3	4	5	6	7