



ソナーレ浜田山

# 今月のアクティビティ

月 火 水 木 金 土 日

## 4月

April 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。

25	26	27	28	29	30	31
1	2	3	4	5	6	7
10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 <b>ブレイクア</b> ~心と体が動く ブレイクア体操~ 16:00 数独・脳トレ	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 <b>シネマ</b> ソナーレ 16:00	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 <b>ブレイクア</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 歌のレッスン 16:00 脳トレ	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 バックチャーム作り 16:00 リズム体操
8	9	10	11	12	13	14
10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 <b>ブレイクア</b> ~心と体が動く ブレイクア体操~ 16:00 数独・脳トレ	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 <b>アロママッサー</b> ジ 16:00 <b>書道教室</b>	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 アクリル画教室 16:00 OT体操	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 <b>ブレイクア</b> ~音楽健康体操~ 16:00 ネイルクリッパー	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 <b>俳句の会</b> 16:00 <b>訪問エステ</b> (ネイル)	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 <b>社交ダンス</b> 16:00 テーブル ゲーム	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 <b>シネマ</b> ソナーレ 16:00
15	16	17	18	19	20	21
10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 <b>ブレイクア</b> ~フラダンス講座~ 16:00 数独・脳トレ	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 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 脳トレ 16:00 <b>バリトン</b> コンサート	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 <b>ブレイクア</b> ~心と体が動く ブレイクア体操~ 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 テーブルゲーム	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 ボウリング 16:00 紙風景
22	23	24	25	26	27	28
10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 <b>ブレイクア</b> ~心と体が動く ブレイクア体操~ 16:00 数独・脳トレ	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 <b>アロママッサー</b> ジ 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 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 <b>ブレイクア</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>Birthday Party</b> ピアノ 16:00
29	30	1	2	3	4	5
29 昭和の日 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 <b>ブレイクア</b> ~心と体が動く ブレイクア体操~ 16:00 数独・脳トレ	30 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 <b>シネマ</b> ソナーレ 16:00	1 10:00 健康体操 (1F/2F)	2 10:00 健康体操 (1F/2F)	3 10:00 健康体操 (1F/2F)	4 10:00 健康体操 (1F/2F)	5 10:00 健康体操 (1F/2F)

