



ソナレ浜田山

1月

January 2026

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。

月 火 水 木 金 土 日

29	30	31	1 元日	2	3	4
			10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 屋上開放 (富士山を見る会) 16:00 お正月遊び	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 書初め 16:00 ネイルクリッパー	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 お歌のレッスン 16:00 バルーンバレー	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 折り紙教室 16:00
5	6	7	8	9	10	11
10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 卓球教室 16:00 パリトン音楽療法	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 書道教室 16:00 五十嵐さんの OT体操	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 フラワー アレンジメント 16:00 ボウリング	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 訪問エステ (ネイル) 16:00 白井さんの OT体操	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 俳句の会 16:00 プレイケア ～健康音楽療法～	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 社交ダンス 16:00 ネイルクリッパー	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 訪問ブテック 16:00
12 成人の日	13	14	15	16	17	18
10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 ボクササイズ 16:00 テーブルゲーム	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 アロママッサージ 16:00 五十嵐さんの OT体操	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 シネマ ソナレ 16:00	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 シネマ ソナレ 16:00	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 プレイケア ～プレイケア体操～ 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	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 合唱 16:00 紙風景
19	20	21	22	23	24	25
10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 フォトフレーム作り 16:00 パリトン・ピアノ コンサート	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 訪問エステ (フェイシャル) 16:00 DVD音楽鑑賞会	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 フラワー アレンジメント② 16:00 五十嵐さんの OT体操	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 絵手紙教室 16:00 テーブルゲーム	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 プレイケア ～プレイケア体操～ 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
26	27	28	29	30	31	1
10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 銘菓の会 16:00 脳トレ・数独	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 アロママッサージ 16:00 五十嵐さんの OT体操	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 マクラメ教室 16:00	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 プレイケア ～プレイケア体操～ 16:00 ネイルクリッパー	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 ペン習字教室 16:00	1
2	3	4	5	6	7	8