



ソナール浜田山

8月

August 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。

今月のアクティビティ

月

火

水

木

金

土

日

					1 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 お歌のレッスン 16:00 テーブルゲーム	2 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 DVD音楽鑑賞 16:00 ネイルクリッパー
3 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 紙風景 16:00 大人の塗り絵	4 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 バルーンバレー 16:00 ボウリング	5 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 フラワーアレンジメント① 16:00 五十嵐さんOT体操	6 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 真夏のアイスカフェ 16:00	7 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 プレイケア～ハワイアン講座 16:00 脳トレ・数独	8 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 シネマソナール 16:00	9 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 シネマソナール 16:00
10 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 ボクササイズ 16:00 スクラッチアート	11 山の日 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 書道教室 16:00 ネイルクリッパー	12 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 折り紙教室 16:00	13 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 訪問エステ(ネイル) 16:00 五十嵐さんOT体操	14 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 プレイケア～音楽健康講座～ 15:30 俳句の会	15 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 絵画教室 16:00	16 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 田中ニット洋服販売会 16:00
17 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 白井さんのマクラメ教室① 16:00	18 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 訪問エステ(フェイシャル) 16:00 テーブルゲーム	19 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OT体操	20 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 武山さんのペン習字教室 16:00	21 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 プレイケア～健康リズム体操講座～ 16:00 脳トレ・数独	22 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 アート倶楽部 16:00	23 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 Birthday Party 16:00
24 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 白井さんのマクラメ教室② 16:00	25 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 ヒロプレミアムコンサート 16:00	26 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 陶芸教室 16:00	27 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 絵手紙教室 16:00 テーブルゲーム	28 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 プレイケア～筋力アップ講座～ 16:00 ネイルクリッパー	29 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 葛西さんのモール教室 16:00	30 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 納涼祭 16:00
31 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 銘菓の会 16:00	・訪問理美容ニコライズ 9:00～ 8/12 (水) 8/13 (木) 8/27 (木) ・訪問理美容エルターレ 9:30～ 8/19 (水) ・爪ケア 10:00～ 8/4 (火) 8/25 (火) 8/26 (水)					