



今月のアクティビティ

ソナーレ浜田山

7月
July 2026



月 火 水 木 金 土 日

		1 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 フラワーアレンジメント 16:00 五十嵐さんのOT体操	2 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 七夕飾り作り	3 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	4 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	5 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 DVD音楽鑑賞会 16:00 ネイルクリッパー
6 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 ヒロミュージック音楽レッスン 16:00 大人の塗り絵	7 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 七夕飾りつけ	8 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 廣中さん折り紙教室	9 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 訪問エステ(ネイル) 16:00 五十嵐さんのOT体操	10 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 プレイケア ~健康音楽講座~ 15:30 俳句の会	11 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 シネマソナーレ 15:30	12 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 シネマソナーレ 16:00
13 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	14 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 書道教室 16:00 ボウリング	15 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 フラワーアレンジメント 16:00 五十嵐さんのOT体操	16 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 武山さんのペン習字教室	17 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 プレイケア ~健康リズム体操~ 16:00 脳トレ、数独	18 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 絵画教室	19 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 風鈴絵付け 16:00 紙風景教室
20 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 ヒロミュージック音楽レッスン 16:00 白井さんのOT体操	21 海の日 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	22 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 健康診断	23 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 絵手紙教室 16:00 スクラッチアート	24 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 プレイケア ~筋力アップ体操~ 16:00 ネイルクリッパー	25 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 アート倶楽部	26 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 Birthday Party
27 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 銘菓の会	28 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 白井さんのマクラメ教室	29 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 陶芸教室 16:00 大人の塗り絵	30 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 葛西さんのモール教室	31 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 プレイケア ~血流アップ体操~ 16:00 脳トレ、数独		

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

- ・ 訪問理美容ニコライズ 9:00~
7/8 (水) 7/9 (木) 7/23 (木)
- ・ 訪問理美容エルターレ 9:30~
7/15 (水)
・ 爪ケア 10:00~
7/7 (火) 7/28 (火) 7/29 (水)

