



ソナーレ浜田山

6月

June 2025

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

25	26	27	28	29	30	1 健康体操 (1F/2F) 10:00 14:00 料理教室
2 健康体操 (1F/2F) 10:00 14:00 ブレイクア ～ブレイクア体操～ 16:00 脳トレ・数独	3 健康体操 (1F/2F) 10:00 14:00 シネマ ソナーレ	4 健康体操 (1F/2F) 10:00 14:00 フラワー アレンジメント① 16:00 OT体操	5 健康体操 (1F/2F) 10:00 14:00 絵手紙教室 (飾る用) 16:00 テーブルゲーム	6 健康体操 (1F/2F) 10:00 14:00 ブレイクア ～フラダンス講座～ 16:00 ネイルクリッパー	7 健康体操 (1F/2F) 10:00 15:30 元劇団四季による ミュージカル コンサート	8 健康体操 (1F/2F) 10:00 14:00 絵画教室 16:00 テーブルゲーム
9 健康体操 (1F/2F) 10:00 14:00 ブレイクア ～ブレイクア体操～ 16:00 脳トレ・数独	10 健康体操 (1F/2F) 10:00 14:00 アロママッサージ 書道教室	11 健康体操 (1F/2F) 10:00 14:00 お歌のレッスン 16:00 OT体操	12 健康体操 (1F/2F) 10:00 14:00 訪問エステ ネイル	13 健康体操 (1F/2F) 10:00 14:00 俳句の会 16:00 ブレイクア ～音楽健康講座～	14 健康体操 (1F/2F) 10:00 14:00 社交ダンス 16:00 ネイルクリッパー	15 健康体操 (1F/2F) 10:00 14:00 筆ペンアート 16:00 OT体操 part2
16 健康体操 (1F/2F) 10:00 14:00 ブレイクア ～フラダンス講座～ 16:00 脳トレ・数独	17 健康体操 (1F/2F) 10:00 14:00 訪問エステ フェイシャル 16:00	18 健康体操 (1F/2F) 10:00 14:00 フラワー アレンジメント② 16:00 OT体操	19 健康体操 (1F/2F) 10:00 14:00 テーブルゲーム 16:00 バリトンコンサート	20 健康体操 (1F/2F) 10:00 14:00 ブレイクア ～健康ゲーム講座～ 16:00 ネイルクリッパー	21 健康体操 (1F/2F) 10:00 14:00 ちょうちん作り	22 健康体操 (1F/2F) 10:00 14:00 Birthday Party 16:00
23 健康体操 (1F/2F) 10:00 14:00 ちょうちん作り 16:00 脳トレ・数独	24 健康体操 (1F/2F) 10:00 14:00 アロママッサージ 16:00 OT体操	25 健康体操 (1F/2F) 10:00 14:00 陶芸教室	26 健康体操 (1F/2F) 10:00 14:00 絵手紙教室 (送る用) 16:00 ちょうちん作り	27 健康体操 (1F/2F) 10:00 14:00 ブレイクア ～音楽健康講座～ 16:00 ネイルクリッパー	28 健康体操 (1F/2F) 10:00 14:00 アート倶楽部	29 健康体操 (1F/2F) 10:00 14:00 紙風景 16:00 ちょうちん作り
30 健康体操 (1F/2F) 10:00 14:00 OT体操 part2 16:00 脳トレ・数独	1	2	3	4	5	6