SONARE

ソナーレ浜田山

今月のアクティビティ

11月

NOVEMBER 2026

作業療法士監修の専門体操

1階グランドダイニング

2階サブダイニング

10:00～(目覚めの体操・脳トレ)

11:00～(ラジオ体操・口腔体操)

17:00～(筋力強化体操)

※11:00、17:00は映像になります。

月	火	水	木	金	土	日
						1 14:00 バルーンバレー 16:00 ハンドマッサージ
2 14:00 スクラッチアート 16:00 脳トレ・数独	3 14:00 書道教室 料金¥3,525(税込み) 16:00 ネイルクリッパー	4 14:00 フラワーアレンジメント 料金¥3,745(税込み) 16:00 OT体操	5 14:00 バルーンバレー 16:00 DVD音楽鑑賞	6 14:00 プレイケア ～ハワイアン講座～ 16:00 テーブルゲーム	7 14:00 お歌のレッスン 料金¥3,250(税込み) 16:00 大人の塗り絵	8 14:00 ボウリング 16:00 ハンドマッサージ
9 14:00 ボクササイズ 16:00 ネイルクリッパー	10 14:00 16:00 廣中さんの折り紙教室	11 14:00 武山さんのペン習字 16:00 OT体操	12 14:00 16:00 訪問エステ(ネイル) 料金:カラー¥2,860(税込み) :爪切り¥550(税込み)	13 14:00 プレイケア ～音楽健康講座～ 15:30 俳句の会	14 14:00 スクラッチアート 16:00 ネイルクリッパー	15 14:00 16:00 紙風船 料金¥600(税込み)
16 14:00 バルーンバレー 16:00 大人の塗り絵	17 14:00 16:00 訪問エステ(フェイシャル) 料金¥2,860(税込み)	18 14:00 フラワーアレンジメント 料金¥3,745(税込み) 16:00 OT体操	19 14:00 16:00 白井さんのマクラメ教室 料金¥800(税込み)	20 14:00 プレイケア ～健康リズム体操講座～ 16:00 脳トレ・数独	21 14:00 16:00 絵画教室 料金¥3,525(税込み)	22 14:00 16:00 シネマソナーレ
23 14:00 16:00 シネマソナーレ	24 14:00 16:00 ピアノ・フルート バイオリン コンサート	25 14:00 16:00 陶芸教室 料金¥4,075(税込み)	26 14:00 16:00 絵手紙教室 料金¥3,525(税込み)	27 14:00 プレイケア ～筋力アップ講座～ 16:00 テーブルゲーム	28 14:00 16:00 アート倶楽部 料金¥1,500(税込み)	29 14:00 16:00 誕生日コンサート
30 14:00 16:00 銘菓の会 料金¥1,000(税込み)	※赤枠のものは外部講師によるアクティビティ。 ※緑枠のものは有料アクティビティ（予約制）です。	爪ケア 第1、4 火曜 第4 水曜 10:00～ 11月3日（火） 11月24日（火）料金は別紙参照 11月25日（水）スタッフへお尋ね下さい		訪問理容 ニコライズ 第2 水曜 第2、4 木曜 11月11日（水） 11月12日（木） 11月26日（木） エルターレ 第3 水曜 11月18日（水）	料金は別紙参照 スタッフへお尋ね下さい	