



ソナーレ浜田山

6月

June 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 ヒロミュージック音楽レッスン 16:00 スクラッチアート	2 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 書道教室 16:00 テーブルゲーム	3 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 フラワーアレンジメント① 16:00 五十嵐さんのOT体操	4 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 音楽脳トレ 16:00 大人の塗り絵	5 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	6 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 歌のレッスン 16:00 白井さんのOT体操	7 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 卓球教室 16:00 紙風景
8 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 ボクササイズ 16:00 ネイルクリッパー	9 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 扇子づくり 16:00 ポウリング	10 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 DOGGセラピー 16:00 脳トレ・数独	11 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	12 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 プレイケア ~音楽健康講座~ 16:00 俳句の会	13 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 廣中さんの折紙教室 16:00	14 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 DVD音楽鑑賞 16:00 テーブルゲーム
15 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 脳トレ・数独	16 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 訪問エステ (フェイシャル) 16:00 スクラッチアート	17 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	18 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 武山さんのペン習字教室 16:00	19 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 プレイケア ~健康リズム体操~ 16:00 テーブルゲーム	20 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 絵画教室 16:00	21 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 運営懇談会 16:00
22 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 脳トレヨガ体操 16:00 テーブルゲーム	23 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 銘菓の会 16:00	24 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 陶芸教室 16:00	25 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 絵手紙教室 16:00 ネイルクリッパー	26 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 プレイケア ~筋力アップ体操~ 16:00 脳トレ・数独	27 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 アート倶楽部 16:00	28 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 Birthday Party 16:00
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 白井さんのマクラメ教室 16:00	1 10:00 14:00 16:00	2 10:00 14:00 16:00	3 10:00 14:00 16:00	4 10:00 14:00 16:00	5 10:00 14:00 16:00
6 10:00 14:00 16:00	7 10:00 14:00 16:00	8 10:00 14:00 16:00	9 10:00 14:00 16:00	10 10:00 14:00 16:00	11 10:00 14:00 16:00	12 10:00 14:00 16:00