



ソナーレ浜田山

5月
May 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

| | | | | | | |
|---|---|---|---|--|---|--|
| 26 | 27 | 28 | 29 | 1 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 | 2 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 歌のレッスン 16:00 テーブルゲーム | 3 憲法記念日 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 訪問ブティック 16:00 |
| 4 みどりの日 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 音楽レッスン ヒロミュージックスクール 16:00 スクラッチアート | 5 こどもの日 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 書道教室 16:00 ボウリング | 6 振替休日 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 フラワーアレンジメント① 五十嵐さんのOT体操 16:00 | 7 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 運動会のグッズ作成 16:00 | 8 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 | 9 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 NEW 中島さんのガーデニング教室 16:00 | 10 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 バルーンパレー 16:00 テーブルゲーム |
| 11 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 赤字 ボクササイズ 16:00 ネイルクリッパー | 12 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 緑字 シネマソナーレ | 13 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 緑字 シネマソナーレ 16:00 | 14 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 訪問エステ(ネイル) 五十嵐さんのOT体操 16:00 | 15 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 赤字 プレイケア ~健康クラフト講座~ 16:00 緑字 紙風景教室 | 16 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 緑字 絵画教室 16:00 | 17 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 赤字 春の大運動会 16:00 |
| 18 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 音楽レッスン ヒロミュージックスクール 16:00 脳トレ・数独 | 19 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 訪問エステ フェイシャル 16:00 大人の塗り絵 | 20 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 フラワーアレンジメント② 五十嵐さんのOT体操 16:00 | 21 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 武山さんのペン習字教室 16:00 | 22 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 赤字 プレイケア ~健康音楽療法講座~ 16:00 脳トレ・数独 | 23 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 緑字 アート倶楽部 16:00 | 24 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 赤字 Birthday Party 16:00 |
| 25 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 緑字 銘菓の会 白井さんのOT体操 16:00 | 26 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 緑字 白井さんのマクラメ教室 | 27 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 緑字 陶芸教室 | 28 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 緑字 絵手紙教室 16:00 ネイルクリッパー | 29 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 緑字 葛西さんのクラフト教室 16:00 | 30 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 卓球教室 16:00 テーブルゲーム | 31 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 赤字 廣中さんの折紙教室 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

