



ソナーレ浜田山

3月

March 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

25	26	27	28	29	30	1
						10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 合唱 16:00 白井さんのOT体操
10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 高木さんの代謝UP体操 16:00 バリトン音楽療法	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 書道教室 16:00 バルーンバレー	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	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 折り紙教室	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 ブレイクア ~フラダンス講座~ 16:00 ネイルクリッパー	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	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 卓球教室 16:00 スクラッチアート
10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 ボクササイズ 16:00 脳トレ・数独	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 シネマソナーレ	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 シネマソナーレ	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	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 俳句の会 16:00 DVD音楽鑑賞会	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 音楽脳トレ 16:00 テーブルゲーム	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 合唱 16:00 紙風景
10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 銘菓の会 16:00 バリトン・ピアノコンサート	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 訪問エステ(フェイシャル) 16:00 脳トレ・数独	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	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 ペン習字教室	10:00 春分の日 健康体操 (1F/2F) 14:00 ブレイクア ~筋力アップ講座~ 16:00 ネイルクリッパー	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 絵画教室	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 ボウリング 16:00 テーブルゲーム
10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 マクラメ教室	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 アニマルフラワー 16:00 DVD音楽鑑賞会	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 陶芸教室	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 絵手紙教室(送る用) 16:00 五十嵐さんのOT体操	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 ブレイクア ~血流アップ体操講座~ 16:00 テーブルゲーム	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 アート倶楽部	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 Birthday Party
10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 モールアート教室	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 ハートフレーム作成 16:00 脳トレ・数独	1	2	3	4	5

