



ソナール浜田山

2月

February 2024

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

29	30	31	1	2	3	4
			10:00 健康体操 (2F/4F) 14:00 絵手紙教室 (飾る用) 16:00 リズム体操	10:00 健康体操 (2F/4F) 14:00 プレイケア ~フラダンス~ 16:00 ネイルクリッパー	10:00 健康体操 (2F/4F) 14:00 節分 豆まき 16:00	10:00 健康体操 (2F/4F) 14:00 料理教室 16:00
5	6	7	8	9	10	11
10:00 健康体操 (2F/4F) 14:00 プレイケア ~心と身体で動く~ 16:00 脳トレ・数独	10:00 健康体操 (2F/4F) 14:00 相撲体操 16:00 リズム体操	10:00 健康体操 (2F/4F) 14:00 フラワーアレンジメント① 16:00 OT体操	10:00 健康体操 (2F/4F) 14:00 プレイケア ~音楽健康体操~ 16:00 ネイルクリッパー	10:00 健康体操 (2F/4F) 14:00 俳句の会 16:00	10:00 健康体操 (2F/4F) 14:00 社交ダンス 16:00 ボウリング	10:00 健康体操 (2F/4F) 14:00 シネマ ソナール 16:00
12	13	14	15	16	17	18
10:00 健康体操 (2F/4F) 14:00 プレイケア ~ハワイアン~ 16:00 脳トレ・数独	10:00 健康体操 (2F/4F) 14:00 アロママッサージ 16:00 書道	10:00 健康体操 (2F/4F) 14:00 テーブルゲーム 16:00 OT体操	10:00 健康体操 (2F/4F) 14:00 リズム体操 16:00 バリトンコンサート	10:00 健康体操 (2F/4F) 14:00 プレイケア ~シニアエクササイズ~ 16:00 ネイルクリッパー	10:00 健康体操 (2F/4F) 14:00 絵画教室 16:00 お歌のレッスン	10:00 健康体操 (2F/4F) 14:00 リズム体操 16:00 紙風景
19	20	21	22	23	24	25
10:00 健康体操 (2F/4F) 14:00 プレイケア ~コーディネーション体操~ 16:00 脳トレ・数独	10:00 健康体操 (2F/4F) 14:00 訪問エステ 16:00	10:00 健康体操 (2F/4F) 14:00 フラワーアレンジメント② 16:00 OT体操	10:00 健康体操 (2F/4F) 14:00 絵手紙教室 (送る用) 16:00 ボウリング	10:00 健康体操 (2F/4F) 14:00 プレイケア ~音楽健康体操~ 16:00 ネイルクリッパー	10:00 健康体操 (2F/4F) 14:00 アート倶楽部 16:00	10:00 健康体操 (2F/4F) 14:00 Birthday Party 16:00 トランペットコンサート
26	27	28	29	1	2	3
10:00 健康体操 (2F/4F) 14:00 プレイケア ~健康ゲーム~ 16:00 脳トレ・数独	10:00 健康体操 (2F/4F) 14:00 アロママッサージ 16:00 OT体操	10:00 健康体操 (2F/4F) 14:00 陶芸教室 16:00	10:00 健康体操 (2F/4F) 14:00 アクリル画教室 16:00 ボウリング			
4	5	6	7	8	9	10