



ソナール浜田山

12月

December 2025

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
24	25	26	27	28	29	30
1	2	3	4	5	6	7
10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 チェアヨガ 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 クリスマスツリー飾りつけ	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 フラワーアレンジメント① 16:00 クリスマスツリー飾りつけ	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 絵手紙教室 (飾る用) 16:00 五十嵐さんのOT体操	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 プレイケア ~ハワイアン講座~ 16:00 ネイルクリッパー	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	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 フラワーリース作り 16:00 脳トレ・数独
8	9	10	11	12	13	14
10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 モールアート教室 16:00 テーブルゲーム	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 アロママッサージ 16:00 風船バレー	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 デコパージュ NEW 16:00 トートバック作り 五十嵐さんのOT体操	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 マクラメ教室 16:00 訪問エステ (ネイル)	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 俳句の会 16:00 プレイケア ~音楽健康講座~	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 社交ダンス 16:00 脳トレ・数独	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 ペン習字教室 16:00 ネイルクリッパー
15	16	17	18	19	20	21
10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 ボウリング 16:00 バリトン・ピアノコンサート	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 ストレッチ NEW 16:00 体操教室 (フェイシャル) 訪問エステ	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 折り紙教室 16:00 脳トレ・数独	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 プレイケア ~健康クラフト講座~ 16:00 紙風景	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 絵画教室 16:00 音楽鑑賞会	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 クリスマス会
22	23	24	25	26	27	28
10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 音楽 NEW 16:00 リトミック テーブルゲーム	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 アロママッサージ 16:00 卓球教室	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 プレイケア ~音楽健康講座~ 16:00 ネイルクリッパー	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 Birth day Party
29	30	31	1	2	3	4
10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 銘菓の会 16:00 白井さんのOT体操	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 シネマ 16:00 ソナール	10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 合唱 16:00 五十嵐さんのOT体操				