



ソナール浜田山

10月

October 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

30	31	1 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 フラワーアレンジメント 16:00 五十嵐さんのOT体操	2 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 絵手紙教室 (飾る用) 16:00 風船パレー	3 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	4 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 お歌のレッスン 16:00 白井さんのOT体操	5 10:00 健康体操 (1F/2F) 16:00 訪問ブティック
6 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 チェアーヨガ 16:00 バリトン音楽療法	7 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 アロママッサージ 16:00 数独・脳トレ	8 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 合唱 16:00 五十嵐さんのOT体操	9 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 テーブル卓球 16:00 訪問エステネイル	10 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 俳句の会 16:00 プレイケア ~健康音楽講座~	11 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 社交ダンス 15:30 中島さんの園芸教室	12 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 白井さんのOT体操 16:00 数独・脳トレ
13 スポーツの日 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 ボクササイズ 16:00 スクラッチアート	14 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 書道教室 16:00 ボウリング	15 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 フラワーアレンジメント 16:00 五十嵐さんのOT体操	16 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 葛西さんのモール教室 16:00	17 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 プレイケア ~クラフトケア~ 16:00 ネイルクリッパー	18 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 絵画教室 16:00	19 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 合唱 16:00 紙風景教室
20 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 モルック 16:00 バリトン・ピアノコンサート	21 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 武山さんのペン習字教室 16:00 訪問エステフェイシャル	22 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 陶芸教室 16:00 文化祭作品作り	23 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	24 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 銘菓の会 16:00 文化祭作品作り	25 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 アート倶楽部 16:00 中島さんの園芸教室	26 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 Birth day Party
27 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 シネマソナール 16:00	28 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 シネマソナール 16:00	29 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 美鈴珈琲出張販売 16:00 五十嵐さんのOT体操	30 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 白井さんのマクラメ教室 16:00	31 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 三島さんの麻雀教室 16:00	1	2
3	4	5	6	7	8	9