



今月のアクティビティ

月 火 水 木 金 土 日

ソナール浜田山

10月
October 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。

			1 14:00 スクラッチアート 16:00 脳トレ・数独	2 14:00 プレイケア ～ハワイアン講座～ 16:00 ネイルクリッパー	3 14:00 お歌のレッスン 16:00 テーブルゲーム	4 14:00 シネマ ソナーレ
5 14:00 シネマ ソナーレ	6 14:00 書道教室 16:00 ボウリング	7 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	8 14:00 訪問エステ (ネイル)	9 14:00 プレイケア ～音楽健康講座～ 15:30 俳句の会	10 14:00 シネマ ソナーレ	11 14:00 シネマ ソナーレ
12 14:00 スポーツの日 ボクササイズ テーブルゲーム	13 14:00 文化祭 作品作り	14 14:00 廣中さん 折り紙教室	15 14:00 武山さんの ペン習字教室	16 14:00 プレイケア ～健康リズム体操講座～ 16:00 ネイルクリッパー	17 14:00 絵画教室	18 14:00 紙風景
19 14:00 スクラッチアート 16:00 ネイルクリッパー	20 14:00 訪問エステ (フェイシャル)	21 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	22 14:00 絵手紙教室	23 14:00 ヒロ ふれあい コンサート	24 14:00 アート倶楽部	25 14:00 Birthday Party
26 14:00 銘菓の会	27 14:00 葛西さんの モール教室	28 14:00 陶芸教室	29 14:00 文化祭 作品作り	30 14:00 プレイケア ～血流アップ講座～ ネイルクリッパー	31 14:00 スクラッチアート 16:00 脳トレ・数独	

10:00～ 健康体操
(1Fグランドダイニング/2Fサブダイニング)

・訪問理美容ニコライズ 9:00～
10/8 (木) 10/14 (水) 10/22 (木)
・訪問理美容エルターレ 9:30～
10/21 (水)
・爪ケア 10:00～
10/6 (火) 10/27 (火) 10/28 (水)

