



ソナーレ浜田山

9月

September 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

	1 14:00 書道教室 16:00 ボーリング	2 14:00 フラワーアレンジメント① 16:00 スクラッチアート	3 14:00 紙風景 16:00 大人の塗り絵	4 14:00 プレイケア～ハワイアン講座～ 16:00 ネイルクリッパー	5 14:00 お歌のレッスン 16:00 テーブルゲーム	6 14:00 DVD音楽鑑賞 16:00 脳トレ・数独
	7 14:00 白井さんのマクラメ教室①	8 14:00 訪問エステ（フェイシャル）	9 14:00 折り紙教室 16:00	10 14:00 訪問エステ（ネイル） 15:30 白井さんのマクラメ教室②	11 14:00 プレイケア～音楽健康講座～ 15:30 俳句の会	12 14:00 シネマソナーレ
14 14:00 ボクササイズ 16:00 スクラッチアート	15 14:00 武山さんのペン習字教室	16 14:00 フラワーアレンジメント② 16:00 白井さんのOT体操	17 14:00 ヒロふれあいコンサート	18 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	19 14:00 絵画教室	20 14:00 敬老会
21 敬老の日 14:00 葛西さんのモール教室	22 国民の休日 14:00 バルーンバレー 16:00 ネイルクリッパー	23 秋分の日 14:00 陶芸教室	24 14:00 絵手紙教室 16:00 白井さんのOT体操	25 14:00 プレイケア～筋力アップ講座～ 16:00 ネイルクリッパー	26 14:00 アート倶楽部	27 14:00 Birthday Party
28 14:00 ボーリング 16:00 ネイルクリッパー	29 14:00 スクラッチアート 16:00 テーブルゲーム	30 14:00 銘菓の会				

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～
9/9（水）9/10（木）9/24（木）
・訪問理美容エルターレ 9:30～
9/16（水）
・爪ケア 10:00～
9/1（火）9/22（火）9/23（水）