



ソナーレ浜田山

今月のアクティビティ

月 火 水 木 金 土 日

4月

April 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。

| 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--|---|---|--|--|--|--|
| | | 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 | 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 折り紙教室 16:00 | 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 プレイケア～フラダンス講座～ 16:00 脳トレ・数独 | 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 お歌のレッスン 16:00 テーブルゲーム | 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 武山さんのペン習字教室 16:00 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 美温活ストレッチ 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 テーブルゲーム | 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 こいのぼりプレート作り 16:00 脳トレ・数独 | 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 訪問エステネイル 16:00 五十嵐さんのOT体操 | 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 大人の塗り絵 16:00 プレイケア～音楽健康体操～ | 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 卓球教室 16:00 DVD音楽鑑賞会 | 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 ボウリング 16:00 スクラッチアート |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 ボクササイズ 16:00 テーブルゲーム | 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 葛西さんのモール教室 16:00 | 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 | 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 合唱 16:00 ネイルクリッパー | 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 プレイケア～筋力アップ体操講座～ 16:00 脳トレ・数独 | 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 絵画教室 16:00 | 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 カーネーションブードル作り 16:00 紙風景教室 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 バルーンバレー 16:00 バリトン・ピアノコンサート | 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 訪問エステフェイシャル 16:00 ピアノ脳トレ | 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 陶芸教室 16:00 | 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 絵手紙教室 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～血流アップ体操講座～ 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 16:00 | 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 Birth day Party 16:00 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 1 | 2 | 3 |
| 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 白井さんのマクラメ教室 16:00 | 10:00 健康体操 (1F/2F) 昭和の日 14:00 シネマソナーレ 16:00 | 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 シネマソナーレ 16:00 | | | |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | | | | | | |

