



ソナール浜田山

7月

July 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	1 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 16:00 シネマ ソナール	2 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 フラワー アレンジメント① 16:00 OT体操	3 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 絵手紙教室 (飾る用) 16:00 テーブルゲーム	4 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	5 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 セタ飾り作り ～飾り付け～	6 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 16:00 訪問 ブティック
7 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 お歌のレッスン 16:00 脳トレ・数独	8 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 アロママッサージ 書道教室	9 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 押し花コースター作り 16:00 OT体操	10 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 16:00 訪問エステ ネイル	11 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～	12 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 社交ダンス 16:00 ネイルクリッパー	13 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 16:00 ソナール浜田山 納涼祭
14 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 OT Part 2 16:00 脳トレ・数独	15 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 16:00 訪問エステ フェイシャル	16 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 フラワー アレンジメント② 16:00 OT体操	17 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 テーブルゲーム 16:00 バリトン コンサート	18 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 ネイルクリッパー	19 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 絵画教室 16:00 テーブルゲーム	20 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 合唱 16:00 紙風景
21 海の日 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	22 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 アロママッサージ 16:00 OT体操	23 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 16:00 陶芸教室	24 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 絵手紙教室 (送る用) 16:00 OT Part 2	25 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 プレイケア ～健康音楽講座～ 16:00 ネイルクリッパー	26 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 16:00 アート倶楽部	27 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 16:00 Birthday Party
28 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 テーブルゲーム 16:00 脳トレ・数独	29 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 すいか割り 大会	30 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 16:00 シネマ ソナール	31 10:00 健康体操 (1F/2F) 14:00 16:00 かき氷を 楽しもう	1	2	3