

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="font-size: 48px; color: blue; font-weight: bold;">8月</div> </div>					アンチエイジング プログラム	鳴子体操
					楽しく運動 プログラム	セラバンド
					脳活 ＜脳活性プログラム＞	雑学クイズ
					楽しく運動 プログラム	肩楽 エクササイズ

3	4	5	6	7	8
楽しく運動 プログラム	個別機能 プログラム	アンチエイジング プログラム	脳活 ＜脳活性プログラム＞	脳活 ＜脳活性プログラム＞	楽しく運動 プログラム
イス体操 （筋トレ）	脳活体操	指体操	大人の 塗り絵	脳トレ	セラバンド
個別機能 プログラム	楽しく運動 プログラム	楽しく運動 プログラム	フラワー アレンジメント	個別機能 プログラム	個別機能 プログラム
作業療法	ボール エクササイズ	セラバンド	転倒予防 体操	いきいき 顔体操	転倒予防 体操
アンチエイジング プログラム	脳活 ＜脳活性プログラム＞	個別機能 プログラム	アンチエイジング プログラム	楽しく運動 プログラム	アンチエイジング プログラム
空手道場	製作	転倒予防 体操	シンクロ エクササイズ	ボール体操	トライ体操
	カラオケ テイルーム	個別機能 プログラム		楽しく運動 プログラム	
	ソルメゾン ～スペシャルランチ～	タオル体操		骨盤体操	
				テイ スムージー	
10	11	12	13	14	15
楽しく運動 プログラム	アンチエイジング プログラム	足湯 まつり	楽しく運動 プログラム	楽しく運動 プログラム	個別機能 プログラム
肩楽 エクササイズ	楽しい フラレッサン	制作	セラバンド	肩楽 エクササイズ	タオル体操
個別機能 プログラム	転倒予防 体操	脳活 ＜脳活性プログラム＞	フラワー アレンジメント	楽しく運動 プログラム	脳活 ＜脳活性プログラム＞
アンチエイジング プログラム	個別機能 プログラム	制作	遊びレク みんな でゲーム	剣道道場	大人の 塗り絵
鳴子体操	タオル体操	楽しく運動 プログラム		14:00～15:00 craft7-7	アンチエイジング プログラム
	カラオケ テイルーム	イス体操 （筋トレ）		書道教室	手足でレッツ プレイ リスムトレーニング
釜飯祭り		個別機能 プログラム			ごちそうの日
17	18	19	20	21	22
楽しく運動 プログラム	楽しく運動 プログラム	個別機能 プログラム	アンチエイジング プログラム	楽しく運動 プログラム	個別機能 プログラム
セラバンド	イス体操 （筋トレ）	転倒予防 体操	筆文字	セラバンド	作業療法
脳活 ＜脳活性プログラム＞	楽しく運動 プログラム	楽しく運動 プログラム	個別機能 プログラム	楽しく運動 プログラム	楽しく運動 プログラム
制作	ボール体操	肩楽 エクササイズ	脳活体操	空手道場	ボール エクササイズ
アンチエイジング プログラム	アンチエイジング プログラム	夏 のゴルフ大会	個別機能 プログラム	個別機能 プログラム	アンチエイジング プログラム
指体操	座ってできる エアロピクス		フラワー アレンジメント	脳活 ＜脳活性プログラム＞	スポーツ 体操
楽しく運動 プログラム	カラオケ テイルーム	旅するグルメ		雑学クイズ	
テイ スムージー					
24	25	26	27	28	29
個別機能 プログラム	個別機能 プログラム	個別機能 プログラム	楽しく運動 プログラム	個別機能 プログラム	アンチエイジング プログラム
いきいき 顔体操	転倒予防 体操	脳活体操	肩楽 エクササイズ	作業療法	剣道道場
楽しく運動 プログラム	脳活 ＜脳活性プログラム＞	脳活 ＜脳活性プログラム＞	脳活 ＜脳活性プログラム＞	楽しく運動 プログラム	脳活 ＜脳活性プログラム＞
セラバンド	大橋塾	雑学クイズ	脳トレ	楽しく運動 プログラム	制作
アンチエイジング プログラム	楽しく運動 プログラム	アンチエイジング プログラム	フラワー アレンジメント	14:00～15:00 craft7-7	遊びレク みんな でゲーム
トライ体操	ボール エクササイズ	太極拳	サービス お誕生会	書道教室	
	カラオケ テイルーム		健康ごはん	楽しく運動 プログラム	
				セラバンド	
31					
個別機能 プログラム					タオル体操
楽しく運動 プログラム					セラバンド
アンチエイジング プログラム					手足でレッツ プレイ リスムトレーニング

ソルメゾンからのお知らせ

- レッドコードは毎日行っています。
- コロナウイルス感染予防の為、ロビーイベント・SUNSNUクラブ・料理クラブは中止させていただきます。