



ソナーレ駒沢公園

12月

December 2025

OT監修

1階グランドダイニング

脳トレ

10:30～(30分)

体操

11:00～(30分)

【訪問理美容】

1階ビューティールーム

【グースカ】

12/3(水)

【ニコライズ】

12/8(月)26(金)

【訪問エステ】

12/4(木)15(月)

【爪のケア】

12/14(日)

今月のアクティビティ

月

火

水

木

金

土

日

24	25	26	27	28	29	30
	【サブアクティビティ】 有料アクにご参加されないご入居者様には、他アクティビティをご準備しています。 例:カラオケ・バルーンバレー・シネマ等					
1 14:30 シネマ・ソナーレ 15:45 シネマ・ソナーレ	2 14:30 美容整容 (無料) 15:45 土橋先生の歌の会 & ボイストレーニング	3 14:30 バターゴルフ 15:45 紙風景教室 (事前申込制)	4 14:30 作業療法士による棒体操 15:45 トランプ	5 14:30 脳トレ 15:45 プレイケア	6 14:30 テーブルゲーム 15:45 ミニサッカー	7 14:30 薄葉さんの麻雀教室 15:45 ボウリング
8 14:30 フラワーアレンジメント 15:45 カラオケ	9 14:30 スクラッチアート 15:45 土橋先生の歌の会 & STボイストレーニング	10 14:30 シネマ・ソナーレ 15:45 シネマ・ソナーレ	11 14:30 ストラック9 15:45 鈴木先生の工芸教室	12 14:30 作業療法士による脳トレ 15:45 プレイケア	13 14:30 作業療法士による新聞体操 15:45 塗り絵	14 14:30 外気浴 屋上テイクタイム 15:45 外気浴 屋上テイクタイム
15 14:30 スリッパ飛ばし 15:45 カラオケ	16 14:30 脳トレ 15:45 土橋先生のSTボイストレーニング	17 14:30 年賀状作り 15:45 年賀状作り	18 14:30 外気浴 屋上テイクタイム 15:45 国立音楽院の大人の音楽リトミック	19 14:30 カードゲーム 15:45 プレイケア	20 14:30 Dカフェ・駒沢公園 15:45 Dカフェ・駒沢公園	21 14:30 ゆず湯 (足湯) 15:45 ゆず湯 (足湯)
22 14:30 フラワーアレンジメント 15:45 カラオケ	23 14:30 美容整容 (無料) 15:45 土橋先生のクリスマスコンサート	24 14:30 クリスマス会 15:45 クリスマス会	25 14:30 来月のカレンダー作り 15:45 ボクササイズ	26 14:30 作業療法士によるお菓子作り 15:45 プレイケア	27 14:30 お正月飾り作り 15:45 お正月飾り作り	28 14:30 薄葉さんの麻雀教室 15:45 スカットボール
29 14:30 カラオケ大会 15:45 カラオケ大会	30 14:30 美容整容 (無料) 15:45 新聞フリスビー	31 14:30 年の湯 15:45 年の湯	1	2	3	4