



ソナール駒沢公園

1月

January 2026

OT監修の 専門体操

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

1/7(水)

*ニコライズ

1/12(月)

1/23(金)

【訪問エステ】

1/7(水)

1/19(月)

1/11(日):爪のケア

今月のアクティビティ

月

火

水

木

金

土

日

29	30	31	1 元旦	2	3	4
			14:30 シネマ・ソナール 15:45 シネマ・ソナール	14:30 書き初め(毛筆) 15:45 スリッパ飛ばし	14:30 福笑い 15:45 新聞フリスビー	14:30 いろはかるた 15:45 バターゴルフ
5 14:30 美容整容 15:45 ストラック9	6 14:30 写経 15:45 土橋先生の STボイストレーニング	7 14:30 カラオケ 15:45 紙風景教室 (事前申し込み)	8 14:30 新聞引っ張りゲーム 15:45 鈴木先生の 工芸教室	9 14:30 脳トレ体操 15:45 ブレイクア	10 14:30 作業療法士による おかし作り 15:45 サッカーボウリング	11 薄葉さんの麻雀教室 14:30 カードゲーム 15:45 カラオケ
12 成人の日 14:30 カラオケ 15:45 スカットボール	13 14:30 美容整容 15:45 土橋先生の歌の会& ボイストレーニング	14 14:30 藤原さんの工作クラブ (鬼のお面) 15:45 サイコロゲーム	15 14:30 テーブルゲーム 15:45 国立音楽院の 大人の音楽リトミック	16 14:30 カラオケ 15:45 ブレイクア	17 14:30 Dカフェ駒沢公園 15:45 Dカフェ駒沢公園	18 14:30 ボーリング 15:45 脳トレ
19 14:30 カラオケ(のど自慢) 15:45 スリッパ飛ばし	20 14:30 スクラッチアート 15:45 土橋先生の STボイストレーニング	21 14:30 バターゴルフ 15:45 大人のぬりえ	22 14:30 新聞引っ張りゲーム 15:45 ボクササイズ	23 14:30 美容整容 15:45 ブレイクア	24 14:30 作業療法士による 足湯 15:45 三味線演奏会	25 ドッグセラピー 人数制限あり 14:30 薄葉さんの麻雀教室 15:45 ドッグセラピー 人数制限あり
26 14:30 フラワーアレンジメント (事前申し込み) 15:45 カラオケ	27 14:30 硬筆書道 15:45 土橋先生の バリトンコンサート	28 14:30 シネマ・ソナール 15:45 シネマ・ソナール	29 14:30 カレンダー作り 15:45 サイコロゲーム	30 14:30 カードゲーム 15:45 ブレイクア	31 14:30 作業療法士による 新聞体操 14:45 スクラッチアート	1
2	3	4	5	6	7	8

【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