



ソナーレ駒沢公園

7月

July 2026

OT監修の
脳トレ・体操

1階グランドダイニング

11:00～(30分)

17:00～(30分)

【アパックス歯科体操】
毎週月曜 10:30頃～

【訪問理美容】

1階ビューティールーム

『グースカ』
7/1(水)

『ニコライズ』
7/13(月) 7/24(金)

【ビューティーサロン】
7/2(木) 7/20(月)

【爪のケア】10時～
7/12(日)

今月のアクティビティ

月

火

水

木

金

土

日

29	30	1 14:30 作業療法士監修の 折り紙 15:45 紙風景 【事前申し込み制】	2 14:30 バルーン バレエ 15:45 パターゴルフ	3 14:30 百人一首 15:45 プレイケア体操	4 14:30 ドッグセラピー 【事前申し込み制】 15:45 ミニサッカー	5 14:30 七夕短冊作り 15:45 七夕短冊作り
6 14:30 大人の塗り絵 15:45 対抗ゲーム	7 14:30 七夕の集い 15:45 カラオケ	8 14:30 作業療法士による 新聞体操 15:45 ボーリング	9 14:30 作業療法士のお菓子作り 15:45 鈴木先生の 工芸教室	10 14:30 カードゲーム 15:45 プレイケア体操	11 14:30 大人の塗り絵 15:45 ストラック9	12 14:30 シネマ・ソナーレ 15:45 シネマ・ソナーレ
13 14:30 フラワーアレンジメント 【事前申し込み制】 15:45 対抗ゲーム	14 14:30 美容整容 15:45 カラオケ	15 14:30 ソナーレ工作教室 【事前申し込み制】 15:45 ソナーレ工作教室 【事前申し込み制】	16 14:30 作業療法士による リハビリゲーム 15:45 国立音楽院の 大人の音楽リトミック	17 14:30 運動会の飾り作り 15:45 プレイケア体操	18 14:30 Dカフェ・駒沢公園 15:45 Dカフェ・駒沢公園	19 14:30 カードゲーム 15:45 俳句教室 【事前申し込み制】
20 14:30 大人の塗り絵 15:45 対抗ゲーム	21 14:30 美容整容 15:45 カラオケ	22 14:30 ソナーレ工作教室 【事前申し込み制】 15:45 ソナーレ工作教室 【事前申し込み制】	23 14:30 作業療法士のお菓子作り 15:45 ボクササイズ	24 14:30 運動会の飾り作り 15:45 プレイケア体操	25 14:30 カレンダー作り 15:45 ソナーレ・コンサート ～お箏演奏会～	26 14:30 シネマ・ソナーレ 15:45 シネマ・ソナーレ
27 14:30 フラワーアレンジメント 【事前申し込み制】 15:45 対抗ゲーム	28 14:30 ネイルサロン 15:45 お歌のレッスン 【事前申し込み制】	29 14:30 運動会の飾り作り 15:45 運動会の飾り作り	30 14:30 ソナーレ大運動会 15:45 ソナーレ大運動会	31 14:30 硬筆書道 15:45 プレイケア体操	1	2
3	4	5	6	7	8	9



ナイトアクティビティカレンダー

7月

July 2026

開催時間
19時00分
～
20時00分
まで

2階
ダイニング

月	火	水	木	金	土	日
		1 落 語	2 パズル	3 日本のお祭り 鑑賞会	4 輝く 星空散歩	5 花火大会 鑑賞会
6 Night 歌謡SHOW	7 パズル	8 作業療法士 監修 ナイトヨガ	9 作業療法士 による足浴	10 ナイト シネマ	11 花火大会 鑑賞会	12 ナイト クラシック
13 Night 歌謡SHOW	14 ナイト 写経	15 癒しの ビューティー タイム	16 落 語	17 作業療法士 による 脳トレ	18 輝く 星空散歩	19 花火大会 鑑賞会
20 Night 歌謡SHOW	21 こだわりの 足湯	22 塗り絵	23 作業療法士 による ハンド・フット マッサージ	24 ナイト シネマ	25 隅田川 花火大会	26 ナイト クラシック
27 Night 歌謡SHOW	28 パズル	29 癒しの ビューティー タイム	30 日本のお祭り 鑑賞会	31 思い思いの ダイニング		
内容の変更がある可能性があります。 ご了承ください。						