



ソナレ駒沢公園

今月のアクティビティ

月 火 水 木 金 土 日

27	28	29	30	31	1 14:30 外気浴 15:45 スリッパ飛ばし	2 14:30 シネマ・ソナレ 15:45 シネマ・ソナレ
3 文化の日 14:30 新聞フリスビー 15:45 カラオケ	4 14:30 カードゲーム 15:45 土橋先生のSTボイストレーニング	5 14:30 ミニサッカー 15:45 紙風景教室(事前申込制)	6 14:30 美容整容(無料) 15:45 スカットボール	7 星野秀様の絵画展示会 14:30 外気浴 15:45 プレイケア体操	8 星野秀様の絵画展示会 14:30 作業療法士による新聞体操 15:45 パターゴルフ	9 14:30 薄葉さんの麻雀教室 15:45 ボーリング
10 14:30 フラワーアレンジメント(事前申込制) 15:45 カラオケ	11 14:30 脳トレ 15:45 土橋先生の歌の会&STボイストレーニング	12 14:30 藤廣さんの工作クラブ 15:45 ストラック9	13 14:30 スリッパ飛ばし 15:45 鈴木先生の工芸教室	14 14:30 外気浴 15:45 プレイケア体操	15 14:30 Dカフェ・駒沢公園 15:45 Dカフェ・駒沢公園	16 14:30 硬筆書道 15:45 アコーディオン演奏会
17 14:30 美容整容(無料) 15:45 カラオケ	18 14:30 写経 15:45 土橋先生のバリトンコンサート	19 14:30 ボーリング 15:45 大人のぬり絵	20 14:30 スクラッチアート 15:45 国立音楽院の大人の音楽リトミック	21 14:30 作業療法士によるおかし作り 15:45 プレイケア体操	22 14:30 駒沢公園散歩 15:45 駒沢公園散歩	23 勤労感謝の日 14:30 薄葉さんの麻雀教室 15:45 スカットボール
24 振替休日 14:30 毛筆書道 15:45 カラオケ	25 14:30 来月のカレンダー作り 15:45 ミニサッカー	26 14:30 カードゲーム 15:45 ボッチャ	27 14:30 美容整容(無料) 15:45 ボクササイズ	28 14:30 作業療法士による生活機能リハビリ 15:45 プレイケア体操	29 14:30 新聞フリスビー 15:45 スクラッチアート	30 14:30 シネマ・ソナレ 15:45 シネマ・ソナレ
1	2	3	4	5	6	7

【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

11月

November 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】

11/5(水)

【ニコライズ】

11/10(月)28(金)

【訪問エステ】

11/6(木)17(月)

【爪のケア】

11/9(日)