



ソナーレ駒沢公園

6月 June 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】

6/3(水)

【ニコライズ】

6/8(月)

6/26(金)

【ビューティーサロン】

6/4(木)6/15(月)

【爪のケア】10時～

6/14(日)

今月のアクティビティ

月 火 水 木 金 土 日

1	2	3	4	5	6	7
14:30 俳句教室 【事前申し込み制】	14:30 美容整容	14:30 ドッグセラピー 【事前申し込み制】	14:30 大人の塗り絵	14:30 作業療法士のお菓子作り	14:30 脳トレ	14:30 百人一首 薄葉さんの麻雀教室
15:45 ボウリング	15:45 カラオケ	15:45 紙風景 【事前申し込み制】	15:45 バルーンバレー	15:45 プレイケア体操	15:45 パターゴルフ	15:45 逆さ傘 玉入れゲーム
8	9	10	11	12	13	14
14:30 フラワーアレンジメント 【事前申し込み制】	14:30 美容整容	14:30 スクラッチアート	14:30 ボウリング	14:30 カードゲーム	14:30 七夕飾り作り	14:30 シネマ・ソナーレ
15:45 スリッパ飛ばし	15:45 カラオケ	15:45 ストラック9	15:45 鈴木先生の工芸教室 【事前申し込み制】	15:45 プレイケア体操	15:45 七夕飾り作り	15:45 シネマ・ソナーレ
15	16	17	18	19	20	21
14:30 災害対策デー (おにぎりづくり)	14:30 美容整容	14:30 七夕飾り作り	14:30 脳トレ	14:30 作業療法士のお菓子作り	14:30 Dカフェ・駒沢公園	14:30 カードゲーム
15:45 災害対策デー (おにぎりづくり)	15:45 カラオケ	15:45 七夕飾り作り	15:45 国立音楽院の大人の音楽リトミック	15:45 プレイケア体操	15:45 Dカフェ・駒沢公園	15:45 パターゴルフ
22	23	24	25	26	27	28
14:30 フラワーアレンジメント 【事前申し込み制】	14:30 美容整容	14:30 ソナーレ工作教室 【事前申し込み制】	14:30 作業療法士の青空体操	14:30 カレンダー作り	14:30 七夕飾り作り	14:30 シネマ・ソナーレ 薄葉さんの麻雀教室
15:45 七夕飾り作り	15:45 歌のレッスン 【事前申し込み制】	15:45 ソナーレ工作教室 【事前申し込み制】	15:45 ボクササイズ	15:45 プレイケア体操	15:45 演奏会	15:45 シネマ・ソナーレ
29	30	1	2	3	4	5
14:30 七夕飾り作り	14:30 美容整容					
15:45 七夕飾り作り	15:45 カラオケ					
【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						



ナイトアクティビティカレンダー

6月

Jun. 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 Night 歌謡SHOW	2 癒しの ヘッドスパ	3 折り紙	4 落 語	5 作業療法士の ナイトヨガ	6 ナイト クラシック	7 ナイトカフェ
8 Night 歌謡SHOW	9 ナイト ストレッチ	10 カードゲーム	11 作業療法士の 足湯	12 作業療法士の ハンド マッサージ	13 輝く 星空散歩	14 ナイトカフェ
15 癒しのハンド マッサージ	16 癒しの ヘッドスパ	17 折り紙	18 こだわりの 足湯	19 パズル	20 ナイト クラシック	21 ナイトカフェ
22 Night 歌謡SHOW	23 作業療法士の フット マッサージ	24 癒しのハンド マッサージ	25 こだわりの 足湯	26 かるた	27 輝く 星空散歩	28 落 語
29 Night 歌謡SHOW	30 癒しの ヘッドスパ	内容の変更がある可能性があります。 ご了承ください。				

