



ソナーレ駒沢公園

3月

March 2026

OT監修の 専門体操

1階グランドダイニング

2階サブダイニング

11:30～(30分)

17:30～(30分)

【訪問理美容】

1階ビューティールーム

【グースカ】

3/4(水)

【ニコライズ】

3/9(月)

3/27(金)

【ビューティーサロン】

3/5(木)3/16(月)

【爪のケア】

3/8(日)

今月のアクティビティ

月

火

水

木

金

土

日

23	24	25	26	27	28	1
						14:30 ハンドマッサージ
						15:45 スリッパ飛ばし
2 14:30 ひな祭り 15:45 ひな祭り	3 ひな祭り 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	4 14:30 ボーリング 15:45 紙風景 (事前申し込み制)	5 14:00 パター ゴルフ 15:45 トランプゲーム	6 14:30 テーブルゲーム 15:45 プレイケア体操	7 14:30 作業療法士による 新聞体操 15:45 サッカー ボーリング	8 美容整容 13:00 薄葉さんの 麻雀教室 15:45 サイコロゲーム
9 14:30 フラワー アレンジメント (事前申し込み制) 15:45 ポッチャ	10 14:30 いろはかるた 15:45 土橋先生の 歌の会&ボイストレーニング	11 ハンドマッサージ 14:30 焼き芋販売 15:45 パター ゴルフ	12 14:30 ストラック9 15:45 鈴木先生の 工芸教室 (事前申し込み制)	13 14:30 大人の塗り絵 15:45 プレイケア体操	14 14:30 作業療法士による おかし作り 15:45 作業療法士による おかし作り	15 14:30 毛筆書道 15:45 スカットボール
16 14:00 俳句教室 (事前申し込み制) 15:45 サイコロゲーム	17 14:30 百人一首 15:45 土橋先生の STボイストレーニング	18 14:30 藤廣さんの 工芸教室 (事前申し込み制) 15:45 スリッパ飛ばし	19 14:30 サッカー ボーリング 15:45 大人の音楽 リトミック	20 春分の日 14:30 硬筆書道 【ペン習字】 15:45 プレイケア体操	21 14:30 Dカフェ・ 駒沢公園 15:45 Dカフェ・ 駒沢公園	22 美容整容 14:30 薄葉さんの 麻雀教室 15:45 新聞フリスビー
23 ハンドマッサージ 14:30 フラワー アレンジメント (事前申し込み制) 15:45 ストラック9	24 14:30 トランプゲーム 15:45 土橋先生の バリトンコンサート	25 14:30 カレンダー作り 15:45 みんなで歌おう カラオケ	26 14:30 大人の塗り絵 15:45 ボクササイズ	27 14:30 作業療法士による 脳トレ体操 15:45 プレイケア体操	28 14:30 パターゴルフ 15:45 お琴演奏会	29 14:30 ポッチャ 15:45 脳トレ
30 14:30 新聞フリスビー 15:45 テーブルゲーム	31 14:30 ボーリング 15:45 硬筆書道 【ペン習字】	1	2	3	4	5

アクティビティ変更になる場合もございます。
ご理解とご協力をお願い致します。



ナイトアクティビティカレンダー

3月

March 2026

開催時間
19時00分
～
20時00分
まで

2階
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。

月	火	水	木	金	土	日
						1 落語会
2 日本昔話	3 ナイトカフェ	4 夜の星空散歩	5 こだわりの足湯	6 日本の絶景	7 作業療法士の ハンドマッサージ	8 Night 歌謡SHOW
9 トランプゲーム	10 ヘッドスパ	11 ナイト 時代劇	12 世界の絶景	13 落語会	14 作業療法士の 脳トレ	15 ナイト クラシック
16 Night 歌謡SHOW	17 ナイトカフェ	18 写経クラブ	19 こだわりの 足湯	20 夜の星空散歩	21 作業療法士の ヨガ	22 作業療法士の 快眠 ヘッドスパ
23 トランプゲーム	24 ヘッドスパ	25 写経クラブ	26 日本の絶景	27 ナイト 時代劇	28 作業療法士の フット マッサージ	29 Night 歌謡SHOW
30 日本昔話	31 ナイトカフェ					