



ソナーレ駒沢公園

10月
October 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

11:00～(30分)

17:00～(30分)

【訪問理美容】

1階ビューティールーム

【グースカ】

10/7(水)

【ニコライズ】

10/12(月)

10/23(金)

【訪問エステ】

10/1(木)10/19(月)

【爪のケア】

10/11(日)

今月のアクティビティ

月

火

水

木

金

土

日

28	29	30	1 14:30 バルーンバレー 15:45 大人の塗り絵	2 14:30 美容整容(無料) 15:45 プレイケア体操	3 14:30 硬筆書道 15:45 ハロウィン飾り作り	4 14:30 ミニブーケ作り 【事前申し込み制】 15:45 カラオケ
5 14:30 カードゲーム 15:45 俳句教室 【事前申し込み制】	6 14:30 美容整容(無料) 15:45 ストラック9	7 14:30 パターゴルフ 15:45 紙風景 【事前申し込み制】	8 14:30 美容整容(無料) 15:45 鈴木先生の 工芸教室	9 14:30 テーブルゲーム 15:45 プレイケア体操	10 14:30 脳トレ 15:45 ハロウィン飾り作り	11 14:30 シネマ・ソナーレ 15:45 シネマ・ソナーレ
12 スポーツの日 14:30 フラワーアレンジメント 【事前申し込み制】 15:45 ソナーレ・カフェ	13 14:30 焼き芋販売会 【事前申し込み制】 15:45 美容整容(無料)	14 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】	15 14:30 作業療法士による 間違い探し 15:45 国立音楽院の 大人の音楽リトミック	16 14:30 ハロウィン飾り作り 15:45 プレイケア体操	17 14:30 Dカフェ・ 駒沢公園 15:45 Dカフェ・ 駒沢公園	18 14:30 百人一首 15:45 カラオケ
19 14:30 美容整容(無料) 15:45 スカットボール	20 14:30 シネマ・ソナーレ 15:45 シネマ・ソナーレ	21 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】	22 14:30 作業療法士による 手芸教室 15:45 ボクササイズ	23 14:30 カラオケ 15:45 プレイケア体操	24 14:30 カレンダー作り 15:45 ソナーレコンサート ～フルーツ演奏会～	25 14:30 ドッグセラピー 【事前申し込み制】 15:45 ハロウィン飾り作り
26 14:30 フラワーアレンジメント 【事前申し込み制】 15:45 ソナーレ・カフェ	27 14:30 美容整容(無料) 15:45 お歌のレッスン 【事前申し込み制】	28 14:30 毛筆書道 15:45 バルーンバレー	29 14:30 作業療法士による リハビリゲーム 15:45 カードゲーム	30 14:30 ハロウィンパーティー 15:45 プレイケア体操	31 14:30 スクラッチアート 15:45 パターゴルフ	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



ソナール駒沢公園

10月

October 2026

【開催時間】

19時00分～
20時00分まで

2階サブダイニング

ナイトアクティビティカレンダー

月	火	水	木	金	土	日
28	29	30	1 落 語 	2 作業療法士による 足浴 	3 多摩川 花火大会鑑賞	4 癒しの 動画鑑賞 
5 ナイトカフェ 	6 ナイト シネマ 	7 Night  歌謡SHOW	8 ナイト  クラシック	9 ナイト 写経 	10 ナイト  アクアリウム	11 塗り絵 
12 日本昔ばなし 	13 夜の星空散歩 	14 ナイト 写経 	15 癒しの 動画鑑賞 	16 作業療法士による 足浴 	17 落 語 	18 ナイト  クラシック
19 癒しの 動画鑑賞 	20 ナイト シネマ 	21 Night  歌謡SHOW	22 ナイト  アクアリウム	23 作業療法士による 足浴 	24 ナイトカフェ 	25 塗り絵 
26 落 語 	27 Night  歌謡SHOW	28 ナイト  クラシック	29 ナイト シネマ 	30 日本昔ばなし 	31 夜の星空散歩 	
内容の変更がある可能性があります。 ご了承ください。						