SONARE

ソナーレ駒沢公園

今月のアクティビティ

11月

November 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】

11/4(水)

【ニコライズ】

11/9(月)

11/27(金)

【訪問エステ】

11/5(木)11/16(月)

【爪のケア】

11/8(日)

月	火	水	木	金	土	日
26	27	28	29	30	31	1 14:30 シネマ・ソナーレ 15:45 シネマ・ソナーレ
2 14:30 外気浴 15:45 俳句教室【事前申し込み制】	3 文化の日 14:30 カードゲーム 15:45 日本舞踊ミニ公演【事前申し込み制】	4 14:30 外気浴 15:45 美容整容(無料)	5 14:30 クリスマスツリー飾りつけ 15:45 クリスマスツリー飾りつけ	6 14:30 カラオケ 15:45 プレイケア体操	7 14:30 外気浴 15:45 脳トレ	8 14:30 書道 15:45 ボッチャ
9 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	10 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】	11 14:30 外気浴 15:45 テーブルゲーム	12 14:30 作業療法士による間違い探し 15:45 美容整容(無料)	13 14:30 ソナーレ工作教室【事前申し込み制】 15:45 プレイケア体操	14 14:30 外気浴 15:45 カラオケ	15 14:30 ドッグセラピー【事前申し込み制】 15:45 カードゲーム
16 勤労感謝の日 14:30 美容整容(無料) 15:45 ミニサッカー	17 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】	18 14:30 硬筆書道 15:45 ストラック9	19 14:30 作業療法士による お菓子作り 15:45 国立音楽院の大人の音楽リトミック	20 14:30 大人の塗り絵 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 14:30 外気浴 15:45 カラオケ
23 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	24 14:30 テーブルゲーム 15:45 お歌のレッスン【事前申し込み制】	25 14:30 作業療法士による手芸教室 15:45 カラオケ	26 14:30 美容整容(無料) 15:45 ボクササイズ	27 14:30 毛筆書道 15:45 プレイケア体操	28 14:30 カレンダー作り 15:45 パターゴルフ	29 14:30 百人一首 15:45 スカットボール
30 14:30 お抹茶体験会【事前申し込み制】 15:45 バルーンバレー	1	2	3	4	5	6

【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

SONARE

ソナーレ駒沢公園

11月

November 2026

【開催時間】

19時00分～
20時00分まで

2階サブダイニング

月	火	水	木	金	土	日
26	27	28	29	30	31	1 ナイト シネマ
2 ナイトカフェ	3 ナイト クラシック	4 Night 歌謡SHOW	5 癒しの 動画鑑賞	6 作業療法士による 足浴	7 ナイト アクアリウム	8 夜の星空散歩
9 ハンド マッサージ	10 写経	11 時代劇	12 落　語	13 作業療法士による 足浴	14 トランプ ゲーム	15 漫談
16 ナイト クラシック	17 癒しの 動画鑑賞	18 Night 歌謡SHOW	19 ナイト シネマ	20 作業療法士による 足浴	21 ナイト アクアリウム	22 ナイトカフェ
23 日本昔ばなし	24 夜の星空散歩	25 落　語	26 トランプ ゲーム	27 ナイト クラシック	28 塗り絵	29 ハンド マッサージ
30 Night 歌謡SHOW						

内容の変更がある可能性があります。
ご了承ください。