



ソナーレ石神井

4月

April 2026

OT監修の 専門体操

I階グランドダイニング

10:30~(30分)

脳トレリハビリ

11:15~(30分)

筋トレリハビリ

16:45~(30分)

口腔・筋トレリハビリ

※有料アクティビティは
事前に申し込みが必要で
す。詳しくはスタッフま
でお気軽にお申し付け
ください。

今月のアクティビティ

月 火 水 木 金 土 日

月	火	水	木	金	土	日
		1 14:15 テーブルゲーム ~百人一首~ 15:45 脳トレ	2 14:15 ストラックアウト 15:45 ネイルケア	3 14:15 ボウリング 15:45 外気浴	4 14:15 フラワー アレンジメント	5 14:15 ごぼう先生の 音楽体操 15:45 懐メロ鑑賞会
6 14:15 プレイケア 音楽健康講座 15:45 外気浴	7 14:30 世界の音楽 ~和太鼓~ 15:45 塗り絵	8 14:15 美容エステ 脳トレ 15:45 テーブルゲーム ~トランプ~	9 14:15 カルトナージュ 15:45 間違い探し	10 14:15 小灘さんと 中葉さんの 健康手芸	11 14:15 テーブルゲーム ~カードゲーム~ 15:45 ネイルケア	12 14:00 洋服販売 15:45 ごぼう先生の 音楽体操
13 14:15 プレイケア 血流アップ体操 15:45 懐メロ鑑賞会	14 14:30 世界の音楽 ~シャンソン~ 15:45 ロジックラボ	15 14:15 ボッチャ 15:45 間違い探し	16 14:15 紙風景 15:45 テーブルゲーム ~おはじき~	17 14:15 バルーンラリー 15:45 椅子ヨガ	18 14:15 フラワー アレンジメント	19 14:15 ごぼう先生の 音楽体操 15:45 ネイルケア
20 14:15 プレイケア 音楽健康講座 15:45 塗り絵	21 14:30 世界の音楽 ~ピアノ~ 15:45 脳トレ	22 14:15 美容エステ ごぼう先生の音楽体操 15:45 外気浴	23 14:15 魚釣りゲーム 15:45 塗り絵	24 14:15 書道 15:45 テーブルゲーム ~ジェンガ~	25 14:15 ストラックアウト 15:45 カレンダー作り	26 14:15 料理 アクティビティ
27 14:15 プレイケア 筋力アップ体操 15:45 ネイルケア	28 14:15 美容教室 15:45 懐メロ鑑賞会	29 昭和の日 14:30 鵜戸ロさんと 石川さんの SPコンサート	30 14:15 シネマ・ ソナーレ			
		は有料アクティビティです。				

