



ソナーレ石神井

10月

October 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)

脳トレリハビリ

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

			1 14:15 ボッチャ 15:45 間違い探し	2 14:15 テーブルゲーム ～百人一首～ 15:45 懐メロ鑑賞会	3 14:15 フラワー アレンジメント 15:45 モルック	4 14:00 洋服販売 15:45 ごぼう先生の 音楽体操
5 14:15 プレイケア 音楽健康講座 15:45 ロジックラボ	6 14:30 世界の音楽 トランペット 15:45 塗り絵	7 14:15 書道 15:45 ボッチャ	8 14:15 カルトナージュ 懐メロ鑑賞会 15:45 ハンドケア	9 14:15 魚釣りゲーム 15:45 ロジックラボ	10 14:15 バルーンラリー 15:45 椅子ヨガ	11 14:15 ごぼう先生の 音楽体操 15:45 テーブルゲーム ～トランプ～
12 スポーツの日 14:15 プレイケア 血流アップ体操 15:45 間違い探し	13 14:30 世界の音楽 クラリネット 15:45 ロジックラボ	14 14:15 美容エステ ボーリング 15:45 塗り絵	15 14:15 紙風景 15:45 外気浴	16 14:15 テーブルゲーム ～百人一首～ 15:45 ハンドケア	17 14:15 フラワー アレンジメント 15:45 懐メロ鑑賞会	18 14:30 志留波阿連 阿波踊り
19 14:15 プレイケア 音楽健康講座 15:45 テーブルゲーム ～おはじき～	20 14:30 世界の音楽 ハーモニカ 15:45 懐メロ鑑賞会	21 14:15 バルーンラリー 15:45 ハンドケア	22 14:00 ドッグセラピー ごぼう先生の音楽体操 15:45 塗り絵	23 14:30 石川さんと 播馬さんの コンサート	24 14:15 調理 アクティビティ	25 14:30 コーラス 発表会
26 14:15 プレイケア 筋力アップ体操 15:45 テーブルゲーム ～おはじき～	27 14:15 ごぼう先生の 音楽体操 14:30 キッチンカー	28 14:15 美容エステ ストラックアウト 15:45 カレンダー作り	29 14:15 美容教室 15:45 ハンドケア	30 14:15 健康手芸 15:45 ハロウィン撮影会	31 14:15 ハロウィン撮影会 15:45 テーブルゲーム ～カードゲーム～	

は有料アクティビティです。