



ソナーレ石神井

3月

March 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

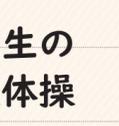
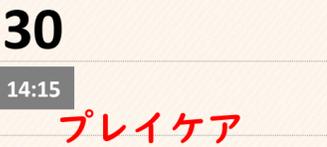
水

木

金

土

日

 2 14:15 プレイケア 音楽健康講座 15:45 脳トレ	 3 14:30 世界の音楽 ~クラリネット~ 15:45 懐メロ鑑賞会	 4 14:00 ボッチャ 15:45 ネイルケア	 5 14:15 ストラックアウト 15:45 脳トレ	 6 14:15 小灘さんと 中葉さんの 健康手芸	 7 14:15 フラワー アレンジメント	 1 14:15 料理 アクティビティ
 9 14:15 プレイケア 血流アップ体操 15:45 間違い探し	 10 14:30 世界の音楽 ~フルーツ~ 15:45 ネイルケア	 11 14:15 美容エステ 15:45 脳トレ テーブルゲーム ~ジェンガ~	 12 14:15 カルトナージュ 15:45 懐メロ鑑賞会	 13 14:15 プラ板作成 15:45 脳トレ	 14 14:15 テーブルゲーム ~おはじき~ 15:45 外気浴	 15 14:15 テーブルゲーム ~百人一首~ 15:45 塗り絵
 16 14:15 プレイケア 音楽健康講座 15:45 河井さんの 手芸室	 17 14:30 世界の音楽 ~ヴァイオリン~ 15:45 懐メロ鑑賞会	 18 14:15 魚釣りゲーム 15:45 塗り絵	 19 14:15 紙風景 15:45 ネイルケア	 20 春分の日 14:15 テーブルゲーム ~カードゲーム~ 15:45 モルック	 21 14:15 フラワー アレンジメント	 22 14:15 ごぼう先生の 音楽体操 15:30 15:45 懐メロ鑑賞会
 23 14:15 プレイケア 筋力アップ体操 15:45 塗り絵	 24 14:15 書道 15:45 脳トレ	 25 14:15 美容エステ 15:45 脳トレ 15:45 懐メロ鑑賞会	 26 14:15 ボウリング 15:45 椅子ヨガ	 27 14:15 小灘さんの 百人一首 15:45 ネイルケア	 28 14:30 鶴戸ロさんと 石川さんの SPコンサート	 29 14:15 ごぼう先生の 音楽体操 15:45 外気浴
 30 14:15 プレイケア 免疫アップ体操 15:45 カレンダー作り	 31 14:15 シネマ・ ソナーレ	 は有料アクティビティです。				