



ソナーレ石神井

9月

September 2026

OT監修の 専門体操

1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

	1 14:30 世界の音楽 ヴァイオリン 15:45 テーブルゲーム ～カードゲーム～	2 14:15 ストラックアウト 15:45 ロジックラボ	3 14:15 ボッチャ 15:45 塗り絵	4 14:15 ボウリング 15:45 テーブルゲーム ～おはじき～	5 14:15 フラワー アレンジメント 15:45 テーブルゲーム ～カードゲーム～	6 14:15 ごぼう先生の 音楽体操 15:45 ハンドケア
7 14:15 プレイケア 音楽健康講座 15:45 懐メロ鑑賞会	8 14:30 世界の音楽 ギター& エアロフォン 歌唱 15:45 間違い探し	9 14:15 美容エステ 椅子ヨガ 15:45 ロジックラボ	10 14:15 カルトナージュ 15:45 ハンドケア	11 14:15 テーブルゲーム ～百人一首～ 15:45 モルック	12 14:15 魚釣りゲーム 15:45 懐メロ鑑賞会	13 14:15 バルーンバレー 15:45 塗り絵
14 14:15 プレイケア 血流アップ体操 15:45 ロジックラボ	15 14:30 世界の音楽 ギター弾き語り 15:45 ハンドケア	16 14:15 書道 15:45 テーブルゲーム ～百人一首～	17 14:15 紙風景 15:45 ごぼう先生の 音楽体操	18 14:15 ボウリング 15:45 塗り絵	19 14:15 フラワー アレンジメント 15:45 ロジックラボ	20 14:15 ごぼう先生の 音楽体操 15:45 懐メロ鑑賞会
21 敬老の日 14:15 プレイケア 音楽健康講座 15:45 塗り絵	22 国民の日 祝 敬老会	23 秋分の日 14:15 美容エステ ボッチャ 15:45 カレンダー作り	24 14:15 調理 アクティビティ	25 14:15 健康手芸 15:45 椅子ヨガ ロジックラボ	26 14:30 鵜戸ロさんと 石川さんの ピアノコンサート	27 14:15 テーブルゲーム ～おはじき～ 15:45 ハンドケア
28 14:15 プレイケア 筋力アップ体操 15:45 外気浴	29 14:15 ごぼう先生の 音楽体操 14:30 キッチンカー ～アイスクリーム～	30 14:00 シネマ・ ソナーレ				

 は有料アクティビティです。