



ソナーレ石神井

2月

February 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

						1 14:15 ごぼう先生の 音楽体操 15:45 ネイルケア
2 14:15 プレイケア 音楽健康講座 15:45 テーブルゲーム ～百人一首～	3 14:30 世界の音楽 ～ピアノ～ 15:45 懐メロ鑑賞会	4 14:15 バルーン ラリー 15:45 ネイルケア	5 14:15 節分 イベント	6 14:15 ボウリング 15:45 脳トレ	7 14:15 フラワー アレンジメント	8 14:15 テーブルゲーム ～ジェンガ～ 15:45 脳トレ
9 14:15 プレイケア 血流アップ体操 15:45 塗り絵	10 14:30 世界の音楽 ～ファゴット～ 15:45 ネイルケア	11 建国記念日 14:15 美容エステ 脳トレ 15:45 モルック	12 14:30 ケーキバイキング 15:45 椅子ヨガ	13 14:15 小灘さんと 中葉さんの 健康手芸	14 14:15 テーブルゲーム ～おはじき～ 15:45 間違い探し	15 14:15 ごぼう先生の 音楽体操 15:45 鉛筆でたどる 百人一首
16 14:15 プレイケア 音楽健康講座 15:45 ネイルケア	17 14:30 世界の音楽 スティールギター 15:45 懐メロ鑑賞会	18 14:15 ストラック アウト 15:45 脳トレ	19 14:15 紙風景 脳トレ 15:45 テーブルゲーム ～カードゲーム～	20 14:15 プラ板作成 15:45 ボッチャ	21 14:15 フラワー アレンジメント	22 14:30 石川さんと 鵜戸ロさんの SPコンサート
23 天皇誕生日 14:15 プレイケア 筋力アップ体操 15:45 塗り絵	24 14:15 料理 アクティビティ	25 14:15 美容エステ 間違い探し 15:45 テーブルゲーム ～百人一首～	26 14:00 ドッグセラピー ごぼう先生音楽体操 15:45 カレンダー作り	27 14:15 書道 15:45 魚釣りゲーム	28 14:15 シネマ・ ソナーレ	



は有料アクティビティです。