



ソナーレ石神井

8月

August 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 フラワー アレンジメント 15:45 ネイルケア	2 14:15 ボウリング 15:45 ロジックラボ
3 14:15 プレイケア 音楽健康講座 15:45 間違い探し	4 14:30 世界の音楽 ～ウクレレ& 沖縄三味線～ 15:45 塗り絵	5 14:15 書道 15:45 ネイルケア	6 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～	7 14:15 バルーンバレー 15:45 ロジックラボ	8 14:15 テーブルゲーム ～百人一首～ 15:45 椅子ヨガ	9 14:15 ごぼう先生の 音楽体操 15:45 懐メロ鑑賞会
10 14:15 プレイケア 血流アップ体操 15:45 塗り絵	11 山の日 14:30 世界の音楽 ～昭和歌謡～ 15:45 ロジックラボ	12 14:15 美容エステ テーブルゲーム ～百人一首～ 15:45 ネイルケア	13 14:15 カルトナージュ 椅子ヨガ 15:45 テーブルゲーム ～おはじき～	14 14:15 魚釣りゲーム 15:45 ロジックラボ	15 14:15 フラワー アレンジメント 15:45 懐メロ鑑賞会	16 14:15 ボッチャ 15:45 テーブルゲーム ～カードゲーム～
17 14:15 プレイケア 音楽健康講座 15:45 懐メロ鑑賞会	18 14:30 世界の音楽 ～三味線～ 15:45 塗り絵	19 14:15 ストラックアウト 15:45 ロジックラボ	20 14:15 紙風景 15:45 ネイルケア	21 14:15 健康手芸 15:45 懐メロ鑑賞会	22 14:15 納涼祭 装飾作り 15:45 テーブルゲーム ～おはじき～	23 14:15 ごぼう先生の 音楽体操 15:45 テーブルゲーム ～ジェンガ～
24 14:15 プレイケア 筋力アップ体操 15:45 懐メロ鑑賞会	25 14:15 ロジックラボ 15:45 盆踊り練習	26 14:15 美容エステ 盆踊り練習 15:45 カレンダー作り	27 涼 納涼祭	28 14:15 ボッチャ 15:45 鉛筆でたどる 百人一首	29 14:30 鵜戸ロさんと 石川さんの ピアノコンサート	30 14:30 ゴスペル 15:45 ネイルケア
31 シネマ・ ソナーレ						



は有料アクティビティです。

