



ソナーレ石神井

今月のアクティビティ



月 火 水 木 金 土 日

1月



OT監修の 専門体操

| 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)

二二〇

16:30~(30分)

10.50 (10)

※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。

			1 元旦 14:15 福笑い 15:45 脳トレ	2 14:15 テーブルゲーム ~百人一首~ 15:45 塗り絵	3 14:15 風船バレー 15:45 ネイルケア	4 14:15 ストラックアウト 15:45 脳トレ
5 14:15 プレイケア 音楽健康講座 15:45 間違い探し	6 14:30 世界の音楽 琴 15:45 懐メロ鑑賞会	7 14:15 南京玉すだれ 15:45 ネイルケア	8 14:15 えんぴつでたどる 百人一首 15:45 ごぼう先生の 音楽体操	9 14:15 小灘さんと 中葉さんの 健康手芸 15:45	10 14:15 ボッチャ 15:45 脳トレ	11 14:15 ボウリング 15:45 懐メロ鑑賞会
12 成人の日 14:15 プレイケア 体操 15:45 おはじき	13 14:30 世界の音楽 三味線 15:45 懐メロ鑑賞会	14 14:15 美容エステ 15:45 ごぼう先生の 音楽体操	15 14:15 紙風景 15:45 ネイルケア	16 14:15 美容教室 15:45 懐メロ鑑賞会	17 14:15 フラワー アレンジメント 15:45	18 14:15 ストラックアウト 15:45 ごぼう先生の 音楽体操
19 14:15 プレイケア 音楽健康講座 15:45 塗り絵	20 14:30 世界の音楽 スチールパン 15:45 脳トレ	21 14:15 椅子ヨガ 15:45 ネイルケア	22 14:15 魚釣りゲーム 15:45 カレンダー作り	23 14:15 小灘さんと 中葉さんの 健康手芸 15:45	24 14:15 フラワー アレンジメント 15:45	25 14:15 テーブルゲーム ~カードゲーム~ 15:45 ネイルケア
26 14:15 プレイケア 体操 15:45 脳トレ	27 14:15 料理 アクティビティ 15:45 懐メロ鑑賞会	28 14:15 美容エステ 15:45	29 14:30 石川さんと 鶴戸口さんの スペシャル コンサート 15:45	30 14:15 書道 15:45 塗り絵	31 14:15 シネマ・ ソナーレ 15:45	
 は有料アクティビティです。			 新年明けましておめでとうございます。 本年もよろしくお願ひいたします。			