



ソナーレ石神井

1月

January 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

16:30～(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 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	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	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	24 14:15 フラワー アレンジメント	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	28 14:15 美容エステ 15:45 懐メロ鑑賞会	29 14:30 石川さんと 鵜戸ロさんの スペシャル コンサート	30 14:15 書道 15:45 塗り絵	31 14:15 シネマ・ ソナーレ	
□ 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いいたします。			