



ソナーレ石神井

今月のアクティビティ

月 火 水 木 金 土 日

6月 June 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。

月	火	水	木	金	土	日
1 14:15 プレイケア 音楽健康講座 15:45 モルック	2 14:30 世界の音楽 ~フリーゲル ホルン~ 15:45 懐メロ鑑賞会	3 14:15 バルーンラリー 15:45 テーブルゲーム ~ジェンガ~	4 14:15 ストラックアウト 15:45 ネイルケア	5 14:15 小灘さんと 中葉さんの 健康手芸	6 14:15 フラワー アレンジメント 15:45 ロジックラボ	7 14:15 ごぼう先生の 音楽体操 15:45 間違い探し
8 14:15 プレイケア 血流アップ体操 15:45 テーブルゲーム ~トランプ~	9 14:30 世界の音楽 ~歌唱~ 15:45 塗り絵	10 14:15 美容エステ ロジックラボ 15:45 懐メロ鑑賞会	11 14:15 カルトナージュ 15:45 ネイルケア	12 14:15 魚釣りゲーム 15:45 鉛筆でたどる 百人一首	13 14:15 ボッチャ 15:45 懐メロ鑑賞会	14 14:15 ごぼう先生の 音楽体操 15:45 ロジックラボ
15 14:15 プレイケア 音楽健康講座 15:45 ロジックラボ	16 14:30 世界の音楽 ~ギター 弾き語り~ 15:45 椅子ヨガ	17 14:15 ストラックアウト 15:45 塗り絵	18 14:15 紙風景 15:45 ごぼう先生の 音楽体操	19 14:15 書道 15:45 ロジックラボ	20 14:15 フラワー アレンジメント 15:45 懐メロ鑑賞会	21 14:15 ごぼう先生の 音楽体操 15:45 間違い探し
22 14:15 プレイケア 筋力アップ体操 15:45 テーブルゲーム ~おはじき~	23 14:15 ボウリング 15:45 運動会練習①	24 14:15 美容エステ 15:45 運動会練習② ネイルケア	25 14:15 運動会	26 14:15 テーブルゲーム ~百人一首~ 15:45 カレンダー作り	27 14:30 鵜戸ロさんと 石川さんの SPコンサート	28 14:15 料理 アクティビティ
29 14:15 プレイケア 免疫カアップ体操 15:45 ネイルケア	30 14:15 シネマ・ ソナーレ					

□ は有料アクティビティです。

