SONARE

ソナーレ石神井

今月のアクティビティ

11月

November 2026

OT監修の専門体操

1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 ボーリング 15:45 テーブルゲーム ～カードゲーム～
2 14:15 プレイケア 音楽健康講座 15:45 懐メロ鑑賞会	3 文化の日 14:30 世界の音楽 オーボエ 15:45 塗り絵	4 14:15 書　道 15:45 ロジックラボ	5 14:15 魚釣りゲーム 15:45 ハンドケア	6 14:15 紙風景 15:45 モルック	7 14:15 フラワー アレンジメント 15:45 懐メロ鑑賞会	8 14:15 ごぼう先生の 音楽体操 15:45 間違い探し
9 14:15 プレイケア 血流アップ体操 15:45 ロジックラボ	10 14:30 世界の音楽 サックス 15:45 ハンドケア	11 14:15 美容エステ 懐メロ鑑賞会 15:45 塗り絵	12 14:15 カルトナージュ 15:45 ロジックラボ	13 14:15 ボッチャ 15:45 テーブルゲーム ～カードゲーム～	14 14:15 ごぼう先生の 音楽体操 15:45 テーブルゲーム ～おはじき～	15 14:30 合唱コンサート コールあい
16 14:15 プレイケア 音楽健康講座 15:45 懐メロ鑑賞会	17 14:30 世界の音楽 ホルン 15:45 ハンドケア	18 14:15 ボッチャ 15:45 間違い探し	19 14:15 バルーンラリー 15:45 ロジックラボ	20 14:15 健康手芸 15:45 塗り絵	21 14:15 フラワー アレンジメント 15:45 テーブルゲーム ～百人一首～	22 14:15 ごぼう先生の 音楽体操 15:45 ロジックラボ
23 勤労感謝の日 14:15 プレイケア 筋力アップ体操 15:45 塗り絵	24 14:15 調理 アクティビティ	25 14:15 美容エステ 15:45 ロジックラボ テーブルゲーム ～カードゲーム～	26 14:15 ごぼう先生の音楽体操 14:30 キッチンカー ～焼き芋～	27 14:15 ボーリング 15:45 テーブルゲーム ～百人一首～	28 14:30 石川さんと 鵜戸口さんの ピアノコンサート	29 14:30 アコーディオン 演奏会
30 14:15 プレイケア 免疫力アップ体操 15:45 カレンダー作り						

□は有料アクティビティです。