



ソナーレ石神井

7月

July 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	2	3	4	5
		14:15 七夕の短冊作り 飾り付け作り	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～	14:15 健康手芸 懐メロ鑑賞会 15:45 ネイルケア	14:15 フラワー アレンジメント 15:45 椅子ヨガ	14:15 美容教室 15:45 ロジックラボ
14:15 プレイケア 音楽健康講座 15:45 塗り絵	14:30 世界の音楽 ～スチールパン～ 15:45 テーブルゲーム ～百人一首～	14:15 美容エステ 塗り絵 15:45 ロジックラボ	14:15 カルトナーージュ 椅子ヨガ 15:45 ネイルケア	14:15 ストラックアウト 15:45 塗り絵	14:15 ロジックラボ 15:45 テーブルゲーム ～おはじき～	14:15 ごぼう先生の 音楽体操 15:45 間違い探し
14:15 プレイケア 血流アップ体操 15:45 塗り絵	14:30 世界の音楽 ～ホルン～ 15:45 テーブルゲーム ～ジェンガ～	14:15 バルーンラリー 15:45 ネイルケア	14:15 紙風景 懐メロ鑑賞会 15:45 ロジックラボ	14:15 書道 15:45 テーブルゲーム ～百人一首～	14:15 フラワー アレンジメント 15:45 間違い探し	14:15 テーブルゲーム ～カードゲーム～ 15:45 懐メロ鑑賞会
14:15 プレイケア 音楽健康講座 15:45 懐メロ鑑賞会	14:30 世界の音楽 ～ピアノ＆歌～ 15:45 ネイルケア	14:15 美容エステ 間違い探し 15:45 テーブルゲーム ～百人一首～	14:15 魚釣りゲーム 15:45 塗り絵	14:15 ごぼう先生の 音楽体操 15:45 カレンダー作り	14:30 鵜戸ロさんと 石川さんの コンサート	14:15 テーブルゲーム ～トランプ～ 15:45 ロジックラボ
14:15 プレイケア 筋力アップ体操 15:45 懐メロ鑑賞会	14:15 調理 アクティビティ	14:15 ボウリング 15:45 テーブルゲーム ～おはじき～	14:15 ボッチャ 15:45 鉛筆でたどる 百人一首	14:00 シネマ・ ソナーレ		

 は有料アクティビティです。

