SONARE

ソナーレ祖師ヶ谷大蔵

今月のアクティビティ



11/11(水) エルターレ
11/20(金) グラシス

11月
November 2026

作業療法士監修の健康体操
1Fグランドダイニング
- 10:15
- 11:00
- 17:00

★外部講師によるアクティビティ
◆有料アクティビティ
⦿DVD/動画鑑賞

月	火	水	木	金	土	日
						1 14:00 七色エクササイズ 16:00 座って踊れるフラダンス
2 14:00 DVD体操 16:00 みんなでカラオケ	3 文化の日 14:00 2F 七色エクササイズ 16:00 2F 座って踊れるフラダンス	4 14:00 ⦿園芸テレビ① 16:00 ボッチャ	5 14:00 音楽体操 16:00 ★音楽リトミック	6 14:00 作業療法士と楽しむロジックラボ 16:00 テーブルカーリング	7 14:00 ⦿珠玉のトランペット・メロディ 16:00 DVD体操	8 14:00 シネマ・ソナーレ（映画鑑賞会）
9 14:00 ◆フラワーアレンジメント 16:00 七色エクササイズ	10 14:00 ⦿解剖！フェルメール 16:00 座って踊れるフラダンス	11 14:00 ⦿園芸テレビ② 16:00 音楽体操	12 14:00 DVD体操 16:00 ★豊田先生の音楽療法	13 14:00 七色エクササイズ 16:00 ★鈴木先生の椅子ヨガ教室	14 14:00 作業療法士の塗り絵 16:00 座って踊れるフラダンス	15 14:00 シネマ・ソナーレショート（短編映画鑑賞会） 16:00 ボール転がし
16 14:00 ⦿園芸テレビ③ 16:00 音楽体操	17 14:30 ◆焼き芋移動販売 16:00 DVD体操	18 14:00 ⦿にっぽんのジャズ大全集 16:00 七色エクササイズ	19 14:00 座って踊れるフラダンス 16:00 久保さんの歌声サークル	20 14:00 音楽体操 15:30 ◆水墨画教室	21 14:00 作業療法士の間違い探し 16:00 DVD体操	22 14:00 シネマ・ソナーレ（映画鑑賞会）
23 勤労感謝の日 14:00 ★ボクササイズ 16:00 七色エクササイズ	24 14:00 クリスマスツリー飾りつけ 16:00 クリスマスツリー飾りつけ	25 14:00 ⦿園芸テレビ④ 16:00 DVD体操	26 14:00 音楽体操 16:00 ★豊田先生の音楽療法	27 14:00 作業療法士の点つなぎ 16:00 功刀さんの歌の会	28 14:00 ★社交ダンス 16:00 みんなでカラオケ	29 14:00 ⦿体感型パフォーマンスSTOMP 16:00 七色エクササイズ
30 14:00 2F 座って踊れるフラダンス 16:00 2F 音楽体操						

◆その他有料アクティビティ

- 11/3(火) 15:30 ◆トランペットコンサート
- 11/16(月) 14:30 ◆ドッグセラピー
- 11/30(月) 15:30 ◆ピアノコンサート

SONARE

ソナーレ祖師ヶ谷大蔵

今月のナイトアクティビティ

19:00～

★ナイトアクティビティに参加希望される方は
スタッフまでお声がけください。

11月
November 2026

月	火	水	木	金	土	日
						1 ⦿ナイトジャズ①
2 ⦿焚き火鑑賞①	3 文化の日 ⦿音浴①	4 ⦿世界ふれあい街歩き①	5 ⦿きくテレビ①	6 トランプ	7 ⦿きくテレビ④	8 ⦿ナイトジャズ②
9 ⦿焚き火鑑賞②	10 ⦿音浴②	11 ⦿世界ふれあい街歩き②	12 ⦿きくテレビ②	13 ⦿焚き火鑑賞①	14 ナイトヨガ	15 ⦿ナイトジャズ①
16 ⦿焚き火鑑賞①	17 ⦿音浴①	18 ⦿世界ふれあい街歩き③	19 ⦿きくテレビ③	20 ⦿焚き火鑑賞②	21 トランプ	22 ⦿ナイトジャズ②
23 勤労感謝の日 ⦿焚き火鑑賞②	24 ⦿音浴②	25 ⦿世界ふれあい街歩き④	26 ⦿きくテレビ④	27 ⦿焚き火鑑賞①	28 ⦿きくテレビ①	29 ⦿ナイトジャズ①
30 ⦿焚き火鑑賞①						

⦿ DVD/動画鑑賞



諸事情により予定が変更となる場合がございます。あらかじめご了承ください。