



ソナーレ祖師ヶ谷大蔵

8月

August 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

◆有料アクティビティ

◎DVD/動画鑑賞

今月のアクティビティ

月

火

水

木

金

土

日



訪問理美容

8/12(水) エルターレ
8/21(金) グラシス

					1	2
					14:00 DVD体操	14:00 音楽体操
					16:00 座って踊れる フラダンス	16:00 みんなでカラオケ
3	4	5	6	7	8	9
14:00 七色エクササイズ	14:00 座って踊れる フラダンス	14:00 音楽体操	14:00 ◎園芸テレビ	14:00 作業療法士と 楽しむロジックラボ	14:00 ◎2時間で まわる平泉①	14:00 シネマ・ソナーレ (映画鑑賞会)
16:00 DVD体操	16:00 折り紙で 風鈴づくり	15:30 ◆水墨画教室	16:00 ★音楽リトミック	16:00 七色エクササイズ	16:00 DVD体操	
10	11 山の日	12	13	14	15	16
14:00 ◆フラワー アレンジメント	14:00 ◎2時間で まわる平泉②	14:00 七色エクササイズ	14:00 ◆作業療法士と 一緒に健康手芸	14:00 ◎2時間で まわる平泉③	14:00 2F 七色エクササイズ	14:00 ◎園芸テレビ
16:00 座って踊れる フラダンス	16:00 音楽体操	16:00 DVD体操	16:00 座って踊れる フラダンス	16:00 ★鈴木先生の 椅子ヨガ教室	16:00 2F 音楽体操	16:00 お楽しみアク
17	18	19	20	21	22	23
14:00 七色エクササイズ	14:30 ◆アイスクリーム 移動販売	14:00 シネマ・ソナーレショート (短編映画鑑賞会)	14:00 ◎園芸テレビ	14:00 作業療法士の 間違い探し	14:00 七色エクササイズ	14:00 シネマ・ソナーレ (映画鑑賞会)
16:00 功刀さんの 歌の会	16:00 DVD体操	16:00 座って踊れる フラダンス	16:00 音楽体操	16:00 久保さんの 歌声サークル	16:00 みんなでカラオケ	
24	25	26	27	28	29	30
14:00 ★ボクササイズ	14:00 ◎園芸テレビ	14:00 ◎花火鑑賞	14:00 盆踊り練習	10:00 - 16:00 納涼祭	14:00 作業療法士と 楽しむロジックラボ	14:00 座って踊れる フラダンス
16:00 DVD体操	16:00 座って踊れる フラダンス	16:00 七色エクササイズ	16:00 ★豊田先生の 音楽療法		16:00 DVD体操	16:00 音楽体操
31						
14:00 2F DVD体操						
15:30 ★三線 コンサート						

◆その他
有料
アクティビティ

8/7(金) メイク&フォトサービス
8/15(土) コントラバス演奏会
8/17(月) ドッグセラピー
8/21(金) アロマ香袋作り



ソナーレ祖師ヶ谷大蔵

8月

August 2026

◎DVD/動画鑑賞



今月のナイトアクティビティ

月

火

水

木

金

土

日

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。

					1 ◎焚き火鑑賞①	2 ◎きくテレビ①
3 ◎音浴①	4 ◎世界ふれあい街歩き①	5 ◎焚き火鑑賞①	6 ◎きくテレビ①	7 トランプ	8 ◎焚き火鑑賞②	9 ◎きくテレビ②
10 ◎音浴②	11 ◎世界ふれあい街歩き②	12 ◎焚き火鑑賞②	13 ◎きくテレビ②	14 ◎世界ふれあい街歩き①	15 ナイトヨガ	16 ◎きくテレビ③
17 ◎音浴①	18 ◎世界ふれあい街歩き③	19 ◎焚き火鑑賞①	20 ◎きくテレビ③	21 トランプ	22 ◎音浴①	23 ◎きくテレビ④
24 ◎音浴②	25 ◎世界ふれあい街歩き④	26 ◎焚き火鑑賞②	27 ◎きくテレビ④	28 ◎世界ふれあい街歩き②	29 ナイトヨガ	30 ◎音浴②
31 ◎音浴①						

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。