



ソナーレ祖師ヶ谷大蔵

9月

September 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

9/9(水) エルターレ
9/18(金) グラシス

	1	2	3	4	5	6
	14:00 七色エクササイズ 16:00 座って踊れる フラダンス	14:00 音楽体操 15:30 ◆水墨画教室	14:00 DVD体操 16:00 ★音楽リトミック	14:00 作業療法士と 楽しむロジックラボ 16:00 七色エクササイズ	14:00 ◎園芸テレビ① 16:00 座って踊れる フラダンス	14:00 シネマ・ソナーレ (映画鑑賞会)
7	8	9	10	11	12	13
14:00 音楽体操 16:00 みんなでカラオケ	14:00 DVD体操 16:00 七色エクササイズ	14:00 ◎園芸テレビ② 16:00 座って踊れる フラダンス	14:00 音楽体操 16:00 ★豊田先生の 音楽療法	14:00 作業療法士の 点つなぎ 16:00 ★鈴木先生の 椅子ヨガ教室	14:00 ◎2時間でアル ハンブラ宮殿① 16:00 テーブル カーリング	14:00 ◎2時間でアル ハンブラ宮殿② 16:00 DVD体操
14	15	16	17	18	19	20
14:00 ◆フラワー アレンジメント 16:00 七色エクササイズ	14:00 2F 座って踊れる フラダンス 16:00 2F 音楽体操	14:30 ◆アイスクリーム 移動販売 16:00 ◎園芸テレビ③	14:00 ◎2時間でアル ハンブラ宮殿③ 16:00 DVD体操	14:00 座って踊れる フラダンス 16:00 功刀さんの 歌の会	14:00 作業療法士の 間違い探し 16:00 ボッチャ	14:00 シネマ・ソナーレ (映画鑑賞会)
21 敬老の日	22 国民の祝日	23 秋分の日	24	25	26	27
14:00 ◎解剖!「サグラダ・ ファミリア」 16:00 音楽体操	14:30 ◎園芸テレビ④ 16:00 DVD体操	14:00 七色エクササイズ 16:00 シネマ・ソナーレショート (短編映画鑑賞会)	14:00 ◎スウィング: ビッグバンドジャズ 16:00 ★豊田先生の 音楽療法	14:00 作業療法士の 塗り絵 16:00 座って踊れる フラダンス	14:00 ★社交ダンス 16:00 音楽体操	14:00 DVD体操 16:00 みんなでカラオケ
28	29	30				
14:00 ★ボクササイズ 16:00 七色エクササイズ	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	14:00 2F DVD体操 15:30 ★マリンバ演奏会				

◆その他
有料
アクティビティ

9/15(火) 15:30 ◆ソプラノ歌手のイタリア・オペラ
9/27(日) 14:30 ◆ドッグセラピー



ソナレ祖師ヶ谷大蔵

9月

September 2026

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 ナイトヨガ 	5 ◎世界ふれあい街歩き① 	6 ◎世界ふれあい街歩き②
7	8 ◎焚き火鑑賞② 	9 ◎きくテレビ② 	10 足湯 	11 トランプ 	12 調布花火 屋上にて 	13 ◎焚き火鑑賞①
14 ◎世界ふれあい街歩き③ 	15 ◎世界ふれあい街歩き④ 	16 ◎きくテレビ③ 	17 ◎音浴① 	18 ◎きくテレビ④ 	19 ナイトヨガ 	20 ◎焚き火鑑賞②
21 敬老の日 ◎音浴① 	22 国民の祝日 ◎きくテレビ① 	23 秋分の日 ◎きくテレビ② 	24 ◎音浴② 	25 トランプ 	26 ◎焚き火鑑賞① 	27 ◎きくテレビ③
28 ◎音浴② 	29 ハンドマッサージ 	30				

◎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。