



ソナーレ祖師ヶ谷大蔵

6月 June 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



6/18(月) 介護美容
6/17(水)18(木) フットケア

1 14:00 音楽体操 16:00 座って踊れるフラダンス	2 14:00 2F DVD体操 15:30 ★ギター&エアロフォン演奏会	3 14:00 七色エクササイズ 15:30 ◆水墨画教室	4 14:00 音楽体操 16:00 ★音楽リトミック	5 14:00 作業療法士の間違い探し 16:00 座って踊れるフラダンス	6 14:00 DVD体操 16:00 みんなでカラオケ	7 14:00 七色エクササイズ 16:00 音楽体操
8 14:00 ◆フラワーアレンジメント 16:00 座って踊れるフラダンス	9 14:00 ◎園芸テレビ 16:00 小平さんのリズム体操	10 14:00 DVD体操 16:00 ★鈴木先生の椅子ヨガ教室	11 14:00 作業療法士と楽しむロジックラボ 16:00 ★豊田先生の音楽療法	12 14:00 ◎2時間でまわる南仏アルル① 16:00 七色エクササイズ	13 14:00 ◎2時間でまわる南仏アルル② 16:00 音楽体操	14 14:00 シネマ・ソナーレ(映画鑑賞会)
15 14:00 ◎2時間でまわる南仏アルル③ 16:00 座って踊れるフラダンス	16 14:30 ◆アイスクリーム移動販売 16:00 DVD体操	17 14:00 シネマ・ソナーレショート(短編映画鑑賞会) 16:00 七色エクササイズ	18 14:00 作業療法士の塗り絵 16:00 久保さんの歌声サークル	19 14:00 ◎園芸テレビ 16:00 音楽体操	20 14:00 2F DVD体操 16:00 七色エクササイズ	21 14:00 ◎ヴァイオリニストHIMARI 16:00 みんなでカラオケ
22 14:00 ★ボクササイズ 16:00 DVD体操	23 14:00 七色エクササイズ 16:00 功刀さんの歌の会	24 14:00 ◎解剖!ゴッホの「星月夜」 16:00 座って踊れるフラダンス	25 14:00 DVD体操 16:00 ★豊田先生の音楽療法	26 14:00 ◆作業療法士と一緒に健康手芸 16:00 七色エクササイズ	27 14:00 ★社交ダンス 16:00 音楽体操	28 14:00 シネマ・ソナーレ(映画鑑賞会)
29 14:00 ◎イタリア人作曲家/名曲選 16:00 座って踊れるフラダンス	30 14:00 2F DVD体操 15:30 ★チェロ&ピアノコンサート					

◆その他有料アクティビティ
6/5(金) ハンドトリートメント
6/19(金)アロマブーケ作り
6/7(日) 6/25(木)ドッグセラピー



ソナーレ祖師ヶ谷大蔵

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

◎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。

