



ソナーレ祖師ヶ谷大蔵

7月
July 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



7/8(水) エルターレ
7/17(金) グラシス

		1	2	3	4	5
		14:00 七夕短冊飾り 15:30 ◆水墨画教室	14:00 作業療法士の塗り絵 16:00 ★音楽リトミック	14:00 七色エクササイズ 16:00 七夕短冊飾り	14:00 2F DVD体操 15:30 ★ウクレレ演奏会	14:00 ◎園芸テレビ 16:00 座って踊れるフラダンス
6	7	8	9	10	11	12
14:00 音楽体操 16:00 七色エクササイズ	14:00 DVD体操 16:00 小平さんのリズム体操	14:00 ◎園芸テレビ 16:00 座って踊れるフラダンス	15:00 ウクレレ演奏会 16:00 ★豊田先生の音楽療法	14:00 ◎2時間でまわるベネチア① 16:00 ★鈴木先生の椅子ヨガ教室	14:00 作業療法士と楽しむロジックラボ 16:00 音楽体操	14:00 シネマ・ソナーレ(映画鑑賞会)
13	14	15	16	17	18	19
14:00 ◆フラワーアレンジメント 16:00 ◎園芸テレビ	14:00 ◎2時間でまわるベネチア② 16:00 七色エクササイズ	14:00 2F DVD体操 15:30 ★サックス演奏会	14:00 ◎2時間でまわるベネチア③ 16:00 座って踊れるフラダンス	14:00 作業療法士の間違い探し 16:00 音楽体操	14:00 シネマ・ソナーレショート(短編映画鑑賞会) 16:00 久保さんの歌声サークル	14:00 七色エクササイズ 16:00 みんなでカラオケ
20 海の日	21	22	23	24	25	26
14:00 ◎園芸テレビ 16:00 DVD体操	14:30 座って踊れるフラダンス 16:00 音楽体操	14:00 七色エクササイズ 16:00 DVD体操	14:00 座って踊れるフラダンス 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 音楽体操	14:00 ◎サーカス/シルク・ドゥ・ソレイユ 16:00 七色エクササイズ	14:00 シネマ・ソナーレ(映画鑑賞会)
27	28	29	30	31		
14:00 ★ボクササイズ 16:00 DVD体操	14:00 座って踊れるフラダンス 16:00 みんなでカラオケ	14:00 ◆作業療法士と一緒に健康手芸 16:00 功刀さんの歌の会	14:30 ◆アイスクリーム移動販売 16:00 DVD体操	14:00 七色エクササイズ 16:00 音楽体操		

◆その他有料アクティビティ

7/3(金) フットリートメント
7/17(金) 扇子作り
7/20(月) 7/31(金) ドッグセラピー



ソナール祖師ヶ谷大蔵

7月

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

◎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。

