



ソナーレ祖師ヶ谷大蔵

5月

May 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



5/18(月) 介護美容

5/21(木) フットケア

月 火 水 木 金 土 日

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3 憲法記念日
				14:00 音楽体操	14:00 作業療法士のペン習字	14:00 七色エクササイズ
				16:00 座って踊れるフラダンス	16:00 DVD体操	16:00 音楽体操
4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7	8	9	10 母の日
14:00 作業療法士と楽しむロジックラボ	14:00 DVD体操 2F	14:00 七色エクササイズ	14:00 音楽体操	14:00 座って踊れるフラダンス	14:00 DVD体操	14:00 シネマ・ソナーレ (映画鑑賞会)
16:00 座って踊れるフラダンス	15:30 ★ハーモニカ演奏会	15:30 ◆水墨画教室	16:00 ★音楽リトミツク	16:00 ★鈴木先生の椅子ヨガ教室	16:00 七色エクササイズ	
11	12	13	14	15	16	17
14:00 ◆フラワーアレンジメント	14:00 作業療法士の間違い探し	14:00 ◎2時間でまわる出雲大社①	14:00 DVD体操	14:00 ◎2時間でまわる出雲大社②	14:00 DVD体操	14:00 音楽体操
16:00 音楽体操	16:00 小平さんのリズム体操	16:00 座って踊れるフラダンス	16:00 ★豊田先生の音楽療法	16:00 七色エクササイズ	16:00 久保さんの歌声サークル	16:00 みんなでカラオケ
18	19	20	21 Jazz	22	23	24
14:00 座って踊れるフラダンス	14:00 DVD体操 2F	14:30 ◆焼き芋移動販売	14:00 ◎ジャズ・ビッグバンド①	14:00 作業療法士の点つなぎ	14:00 ★社交ダンス	14:00 シネマ・ソナーレ (映画鑑賞会)
16:00 ◎2時間でまわる出雲大社③	15:30 ★ハープコンサート	16:00 七色エクササイズ	16:00 音楽体操	16:00 座って踊れるフラダンス	16:00 功刀さんの歌の会	
25	26 Jazz	27	28	29 Classic	30	31
14:00 ★ボクササイズ	14:00 ◎ジャズ・ビッグバンド②	14:00 音楽体操	14:00 作業療法士の脳トレ	14:00 ◎ピアニスト 角野隼斗	14:00 座って踊れるフラダンス	14:00 DVD体操
16:00 DVD体操	16:00 七色エクササイズ	16:00 みんなでカラオケ	16:00 ★豊田先生の音楽療法	16:00 七色エクササイズ	16:00 音楽体操	16:00 七色エクササイズ

5/5~5/8 菖蒲湯
リラックス効果、血行促進、保湿効果など
いろいろな効果があります。



ソナーレ祖師ヶ谷大蔵

5月

May 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 トランプ 	3 憲法記念日 ◎音浴① 
4 みどりの日 ◎世界ふれあい街歩き①【前編】 	5 こどもの日 ◎世界ふれあい街歩き①【後編】 	6 振替休日 ◎きくテレビ① 	7 ナイトヨガ 	8 ◎焚き火鑑賞② 	9 ◎きくテレビ① 	10 ◎音浴② 
11 ◎音浴① 	12 ◎音浴② 	13 ◎きくテレビ② 	14 トランプ 	15 ◎音浴① 	16 足湯 	17 ◎きくテレビ② 
18 ◎世界ふれあい街歩き②【前編】 	19 ◎世界ふれあい街歩き②【後編】 	20 ◎きくテレビ③ 	21 ◎焚き火鑑賞① 	22 ナイトヨガ 	23 椅子太極拳 	24 ◎きくテレビ③ 
25 ◎焚き火鑑賞① 	26 ◎焚き火鑑賞② 	27 ◎きくテレビ④ 	28 ◎焚き火鑑賞② 	29 ナイトヨガ 	30 ◎音浴② 	31 ◎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。