



ソナーレ祖師ヶ谷大蔵

10月

October 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

10/14(水) エルターレ
10/16(金) グラシス

			1	2	3	4
			14:00 七色エクササイズ 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 ★鈴木先生の椅子ヨガ教室	14:00 座って踊れるフラダンス 16:00 音楽体操	14:00 ◎園芸テレビ① 16:00 DVD体操
5	6	7	8	9	10	11
14:00 七色エクササイズ 16:00 みんなでカラオケ	14:00 2F 座って踊れるフラダンス 16:00 2F 音楽体操	14:00 DVD体操 15:30 ◆水墨画教室	14:00 七色エクササイズ 16:00 ★豊田先生の音楽療法	14:00 ◎解剖!北斎の「神奈川沖浪裏」 16:00 座って踊れるフラダンス	14:00 作業療法士の塗り絵 16:00 音楽体操	14:00 シネマ・ソナーレ(映画鑑賞会)
12	13	14	15	16	17	18
14:00 ◆フラワーアレンジメント 16:00 DVD体操	14:00 七色エクササイズ 16:00 ◎園芸テレビ②	14:00 座って踊れるフラダンス 16:00 音楽体操	14:00 DVD体操 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 作業療法士の点つなぎ 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 DVD体操
19	20	21	22	23	24	25
14:00 ◎HIMARI-N響 ヴァイオリン協奏曲 16:00 七色エクササイズ	14:30 ◆焼き芋移動販売 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 ◎園芸テレビ③ 16:00 ★豊田先生の音楽療法	15:00 運動会	14:00 ★社交ダンス 16:00 DVD体操	14:00 シネマ・ソナーレ(映画鑑賞会)
26	27	28	29	30	31	
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 みんなでカラオケ	14:00 ◎園芸テレビ④ 16:00 音楽体操	14:00 2F 七色エクササイズ 16:00 2F 座って踊れるフラダンス	14:00 作業療法士の脳トレ 16:00 功刀さんの歌の会	14:00 ◎完成!ガウディ「イエスの塔」 16:00 DVD体操	

◆その他
有料
アクティビティ

10/6(火) 15:30
10/19(月) 14:30
10/29(木) 15:30

◆日本舞踊
◆ドッグセラピー
◆ホルン演奏会





ソナーレ祖師ヶ谷大蔵

10月

October 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 ナイトヨガ	3 18:00~ たまがわ花火 屋上にて	4 ◎きくテレビ①
5 ◎音浴①	6 ◎世界ふれあい街歩き①	7 ナイトジャズ①	8 ◎焚き火鑑賞②	9 ◎音浴①	10 トランプ	11 ◎きくテレビ②
12 スポーツの日 ◎音浴②	13 ◎世界ふれあい街歩き②	14 ナイトジャズ②	15 ◎焚き火鑑賞①	16 ◎音浴②	17 ナイトヨガ	18 ◎きくテレビ③
19 ◎音浴①	20 ◎世界ふれあい街歩き③	21 ◎きくテレビ①	22 ◎焚き火鑑賞②	23 トランプ	24 ◎焚き火鑑賞①	26 ◎きくテレビ②
26 ◎音浴②	27 ◎世界ふれあい街歩き④	28 ◎きくテレビ②	29 ナイトジャズ①	30 ナイトヨガ	31 ◎焚き火鑑賞②	

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。