



ソナーレ駒沢公園

10月

October 2024

OT監修の
専門体操

1階グランドダイニング

11:30～(30分)

17:30～(30分)

【訪問理美容】

1階ビューティールーム

10/14(月)

10/25(金)

10/29(火)

今月のアクティビティ

月 火 水 木 金 土 日

30	1 14:30 スカットボール 15:45 土橋先生の STボイストレーニング	2 14:30 テーブル カーリング 15:45 紙と手で作る 組上絵	3 Beauty Salon 14:30 ガーデニング 15:45 毛筆書道	4 19:00 ナイトシネマ 14:30 折り紙 15:45 ブレイケア体操	5 14:30 ネイル& ハンドケア 15:45 元チャンピオンによる ボクササイズ	6 14:30 カルトナージュ教室 【事前申し込み制】 15:45 ストラック9
7 19:00 リラクゼーションダイニング 14:30 シネマ・ ソナーレ 15:45 シネマ・ ソナーレ	8 14:30 リハプレ 15:45 土橋先生の 歌の会&ボイストレーニング	9 14:30 バターゴルフ 15:45 外気浴	10 14:30 カラオケ 15:45 鈴木先生の 工芸教室	11 14:30 テーブル ゲーム 15:45 ブレイケア体操	12 14:30 お洋服の 訪問販売会 15:45 お洋服の 訪問販売会	13 14:30 薄葉さんの 麻雀教室 15:45 バルーン バレー
14 スポーツの日 14:30 ボーリング 15:45 フラワー アレンジメント	15 14:30 ネイル& ハンドケア 15:45 土橋先生の STボイストレーニング	16 19:30 ナイトコンサート 14:30 脳トレ 15:45 ポツチャ	17 19:00 快眠ストレッチ 14:30 ミニサッカー 15:45 国立音楽院の 大人の音楽リトミック	18 14:30 ガーデニング 15:45 ブレイケア体操	19 14:30 Dカフェ・ 駒沢公園 15:45 Dカフェ・ 駒沢公園	20 14:30 カラオケ 15:45 来月の カレンダー作り
21 Beauty Salon 19:00 ナイトヨガ 14:30 毛筆書道 15:45 久我さんの 体操アクティビティ	22 19:00 夜のティータイム 14:30 テーブル ゲーム 15:45 土橋先生の 歌の会&ボイストレーニング	23 14:30 リハプレ 15:45 元チャンピオンによる ボクササイズ	24 14:30 カードゲーム 15:45 新城さんの フラメンコバルマレッスン	25 14:30 OTの 介護予防セミナー 15:45 ブレイケア体操	26 14:30 外気浴 15:45 ソナーレ・コンサート	27 14:30 薄葉さんの 麻雀教室 15:45 テーブル カーリング
28 14:30 ネイルケア& ハンドケア 15:45 フラワー アレンジメント	29 14:30 秋の工作教室 15:45 土橋先生の バリトンコンサート	30 14:30 シネマ・ ソナーレ 15:45 シネマ・ ソナーレ	31 14:30 ハロウィン イベント 15:45 ハロウィン イベント	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10

