



ソナーレ駒沢公園

11月

November 2024

OT監修の 専門体操

1階グランドダイニング
2階サブダイニング

11:30～(30分)
17:30～(30分)

【訪問理美容】

1階ビューティールーム

11/11(月)

11/22(金)

11/29(金)

今月のアクティビティ

月 火 水 木 金 土 日

28	29	30	31	1	2	3
				19:00 快眠ストレッチ 14:30 テーブルゲーム 15:45 プレイケア体操	14:30 折り紙 15:45 毛筆書道	文化の日 14:30 ソナーレ・コンサート ～ピアノ演奏会～ 15:45 ポッチャ
4 19:00 カードゲーム 14:30 手芸教室 15:45 パターゴルフ	5 14:30 クリスマスツリー 飾り付け 15:45 土橋先生の STボイストレーニング	6 19:00 ナイトシネマ 14:30 外気浴 15:45 紙と手で作る 組上絵	7 Beauty Salon 14:30 リハプレ 15:45 ボクササイズ	8 14:30 クリスマスツリー 飾り付け 15:45 プレイケア体操	9 14:30 カルトナーージュ教室 【事前申し込み制】 15:45 バルーン パレー	10 14:30 薄葉さんの 麻雀教室 15:45 ポーリング
11 19:00 リラクゼーション 14:30 毛筆書道 15:45 フラワー アレンジメント	12 14:30 ネイルケア& ハンドマッサージ 15:45 土橋先生の 歌の会&STボイストレーニング	13 14:00 焼き芋販売 15:45 カードゲーム	14 14:30 カラオケ 15:45 鈴木先生の 工芸教室	15 14:30 ガーデニング 15:45 プレイケア体操	16 19:00 ナイトヨガ 14:30 Dカフェ・ 駒沢公園 15:45 Dカフェ・ 駒沢公園	17 14:30 シネマ・ ソナーレ 15:45 シネマ・ ソナーレ
18 Beauty Salon 19:00 Night Bar 14:30 カラオケ 15:45 久我さんの 囲碁倶楽部	19 19:00 ナイトシネマ 14:30 ミニサッカー 15:45 土橋先生の STボイストレーニング	20 14:30 リハプレ 15:45 ストラック9	21 19:00 テーブルゲーム 14:30 外気浴 15:45 国立音楽院の 大人の音楽リトミック	22 14:30 来月の カレンダー作り 15:45 プレイケア体操	23 19:00快眠ストレッチ 勤労感謝の日 14:30 スカット ボール 15:45 ソナーレ・コンサート ～お箏演奏会～	24 14:30 薄葉さんの 麻雀教室 15:45 新城さんの フラメンコパルマレッスン
25 19:00 天体観測 14:30 テーブル ゲーム 15:45 フラワー アレンジメント	26 19:30 ナイトコンサート 14:30 朗読会 15:45 土橋先生の バリトンコンサート	27 19:00 夜のお茶会 14:30 ネイルケア& ハンドマッサージ 15:45 パターゴルフ	28 19:00 カードゲーム 14:30 シネマ・ ソナーレ 15:45 シネマ・ ソナーレ	29 19:00 リラクゼーション 14:30 OTの 介護予防セミナー 15:45 プレイケア体操	30 19:00 ナイトヨガ 14:30 手芸教室 15:45 ボクササイズ	1
2	3	4	5	6	7	8

