



ソナーレ祖師ヶ谷大蔵

5月

今月のアクティビティ

新緑がまぶしく、爽やかな風に揺られる美しい季節となりました！
体を動かし、清々しい毎日を過ごしましょう。

月 火 水 木 金 土 日

- 食前体操
午前 10:50～
午後 17:00～
1階グランドダイニング
- アクティビティ
午後 2:00
午後 4:00
1階グランドダイニング
- ★外部講師
- ◆有料アクティビティ

月	火	水	木	金	土	日
		1 14:00 座って踊れる フラダンス 16:00 ◆ 水墨画教室	2 14:00 ごぼう先生の 体操 (動画) 16:00 ★ 音楽リトミック ポッチャ	3 憲法記念日 14:00 歌って踊ろう会 16:00	4 みどりの日 14:00 小堀さんの体操 動画① 16:00 永井さんの 工作教室	5 こどもの日 14:00 みんなでカラオケ 16:00 りらくの日①
6 振替休日 14:00 七色エクササイズ 16:00 ミニバスケット	7 14:00 小堀さんの棒体操 動画② 16:00 テーブルカーリング	8 14:00 座って踊れる フラダンス 16:00 ボウリング	9 14:00 ごぼう先生の 体操 (動画) 16:00 ★ 豊田さんの 音楽療法	10 14:00 歌って踊ろう会 16:00 ★ 鈴木先生の 椅子ヨガ教室	11 14:00 みんなでカラオケ 16:00 りらくの日②	12 14:00 シネマ・ ソナーレ
13 14:00 七色エクササイズ 16:00 フラワー アレンジメント	14 14:00 作業療法士の 脳トレプログラム 16:00 久保さんの 歌声サークル	15 14:00 座って踊れる フラダンス 16:00 松橋咲さんの 絵八ガキ教室	16 14:00 ごぼう先生の 体操 (動画) 16:00 ビリヤード	17 14:00 歌って踊ろう会 15:00 パターゴルフ	18 14:00 OT体操 動画③ 16:00 スリッパダーツ	19 14:00 みんなでカラオケ 16:00 りらくの日③
20 14:00 七色エクササイズ 16:00 フライングリング	21 14:00 みんなでカラオケ 16:00 池さんの 踊りの会	22 14:00 作業療法士の 間違い探し 16:00 ストラックアウト	23 14:00 ごぼう先生の 体操 (動画) 16:00 ★ 豊田さんの 音楽療法	24 14:00 歌って踊ろう会 16:00 ジェンガ	25 14:00 シネマ・ ソナーレ	26 14:00 ★ 社交ダンス 16:00 りらくの日④
27 14:00 七色エクササイズ 16:00 ★ ボクササイズ	28 14:00 作業療法士の リハビリゲーム 16:00 OT体操 動画④	29 14:00 座って踊れる フラダンス 16:00 ミニサッカー	30 14:00 ごぼう先生の 体操 (動画) 16:00 功刀さんの 歌の会	31 14:00 歌って踊ろう会 16:00 ボウリング		

