



ソナーレ祖師ヶ谷大蔵

6月

今月のアクティビティ

今年も半分が過ぎ、これから梅雨の時期となります。雨の日が多くなりますが、体をたくさん動かしてを爽やかな汗をかき、健康的に過ごしましょう！

月 火 水 木 金 土 日

●食前体操

午前 10:50~

午後 5:00~

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 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 七色エクササイズ 16:00 ポッチャ	2 14:00 みんなでカラオケ 16:00 りらくの日①
3 14:00 歌って踊ろう会 16:00 ミニサッカー	4 14:00 作業療法士の脳トレプログラム 16:00 ビリヤード	5 14:00 座って踊れるフラダンス 16:00 ◆水墨画教室	6 14:00 ごぼう先生の体操(動画) 16:00 ★音楽リトミック	7 14:00 作業療法士の間違い探し 16:00 ボウリング	8 14:00 みんなでカラオケ 16:00 りらくの日②	9 14:00 シネマ・ソナーレ 16:00
10 14:00 七色エクササイズ 16:00 ◆フラワーアレンジメント	11 14:00 作業療法士のリハビリゲーム 16:00 テーブルカーリング	12 14:00 歌って踊ろう会 16:00 ジェンガ	13 14:00 ともにあゆむ会 落語 16:00 ★豊田さんの音楽療法	14 14:00 作業療法士のパン習字 16:00 ★鈴木先生の椅子ヨガ教室	15 2階ダイニング 14:00 座って踊れるフラダンス 16:00 ストラックアウト	16 14:00 みんなでカラオケ 16:00 りらくの日③
17 14:00 ごぼう先生の体操(動画) 16:00 パターゴルフ	18 14:00 作業療法士の口腔体操 16:00 フライングリング	19 14:00 七色エクササイズ 16:00 松橋咲さんの絵八ガキ教室	20 14:00 歌って踊ろう会 16:00 ミニバスケット	21 14:00 作業療法士の大人のぬりえ 16:00 久保さんの歌声サークル	22 14:00 ★社交ダンス 16:00 りらくの日④	23 14:00 シネマ・ソナーレ 16:00
24 14:00 座って踊れるフラダンス 16:00 ★ボクササイズ	25 14:00 作業療法士の脳トレプログラム 16:00 ストラックアウト	26 14:00 ごぼう先生の体操(動画) 16:00 スリッパダーツ	27 14:00 七色エクササイズ 16:00 ★豊田さんの音楽療法	28 14:00 作業療法士の間違い探し 16:00 功刀さんの歌の会	29 14:00 歌って踊ろう会 16:00 ミニサッカー	30 14:00 みんなでカラオケ 16:00 りらくの日①

※15日のアクティビティは2階サブダイニングにて行います