



ソナーレ祖師ヶ谷大蔵

3月

March 2024

●食前体操

午前 10:50~

1階グランドダイニング

●午後 2:00

2階ダイニング

●午後 4:00

1階又は2階

ダイニング



今月のアクティビティ

月 火 水 木 金 土 日

		28	29	1	2	3
				14:00 OT体操 動画③	14:00 歌って踊ろう会	14:00 OT口腔体操 動画
				16:00 ポッチャ 	16:00 小堀さんの 体操動画①	16:00 桃の節句の会
4	5	6	7	8	9	10
14:00 七色エクササイズ	14:00 OT体操 動画⑤	14:00 歌って踊ろう会	14:00 OT体操 動画④	14:00 みんなでカラオケ	14:00 OT体操 動画③	14:00 七色エクササイズ
16:00 ジェンガ 	16:00 ミニバスケット 	16:00 ◆水墨画教室 	16:00 ★音楽リトミック 	16:00 ★鈴木先生の 椅子ヨガ教室 	16:00 小堀さんの 棒体操動画②	16:00 りらくの日① 
11	12	13	14	15	16	17
14:00 OT体操 動画⑤	14:00 歌って踊ろう会	14:00 OT体操 動画⑤ ^③	14:00 七色エクササイズ	14:00 OT口腔体操 動画	14:00 みんなでカラオケ	14:00 シネマ・ソナーレ 
16:00 ◆フラワー アレンジメント 	16:00 テーブル カーリング 	16:00 小堀さんの 棒体操動画②	16:00 ★豊田先生の 音楽療法 	16:00 ボーリング 	16:00 りらくの日② 	16:00 シネマ・ソナーレ 
18	19	20 春分の日	21	22	23	24
14:00 七色エクササイズ	14:00 OT口腔体操 動画	14:00 みんなでカラオケ	14:00 OT体操 動画③	14:00 歌って踊ろう会 	14:00 OT体操 動画⑤ ^⑤	14:00 みんなでカラオケ
16:00 ストラック アウト 	16:00 久保さんの 歌声サークル 	16:00 ミニサッカー 	16:00 ビリヤード 	16:00 松橋さんの 絵手紙教室	16:00 永井さんの 工作教室	16:00 りらくの日③ 
25	26	27	28	29	30	31
14:00 OT口腔体操 動画	14:00 歌って踊ろう会	14:00 みんなでカラオケ	14:00 七色エクササイズ	14:00 OT体操 動画⑤	14:00 スプリング コンサート	14:00 シネマ・ソナーレ 
16:00 パターゴルフ 	16:00 スリッパダーツ	16:00 小堀さんの 棒体操動画②	16:00 ★豊田先生の 音楽療法 	16:00 功刀さんの歌の会	16:00 りらくの日④ 	16:00 シネマ・ソナーレ 
1	2	3	4	5	6	7