



ソナーレ杉並上井草

1月
January 2025

作業療法士監修の
専門体操

1階グランドダイニング

10:00～(目覚めの体操・脳トレ)

11:00～(ラジオ体操・口腔体操)

17:00～(筋力強化体操)

今月のアクティビティ

月 火 水 木 金 土 日

訪問理容 第2金 第3・4火

1月10日 (金) ... (ニコライズ)

1月21日 (火) ... (エルターレ)

1月28日 (火) ... (エルターレ)



ビューティーバイキング

第1・3火

1月7日 (火) 14:00～

1月21日 (火) 14:00～



		1 14:30 麻雀 福笑い・昔遊び 16:00 かるた 百人一首	2 14:30 福笑い・昔遊び 16:00 かるた 百人一首	3 14:30 ポッチャ 16:00 かるた 百人一首	4 14:30 DVDリズム体操 16:00 ビンゴゲーム	5 14:30 麻雀 美容整容の日 16:00 ごぼう体操
6 14:30 輪投げ 16:00 チャンピオン三垣の ボクササイズ	7 14:30 フラダンス 16:00 カラオケ	8 14:30 麻雀 お手玉遊び 16:00 ST監修 土橋創のボイストレーニング	9 14:30 キッチン ソナーレ 16:00	10 14:30 OTの アクティビティ 16:00 和太鼓演奏会	11 14:30 山手線ゲーム 16:00 DVDリズム体操	12 14:30 麻雀 美容整容の日 16:00 風船パレー
13 14:30 ポッチャ 16:00 吉野先生の 音楽セラピー	14 14:30 ビンゴゲーム 16:00 フラワー アレンジメント	15 14:30 麻雀 大人の塗り絵 16:00 ST監修 土橋創のボイストレーニング	16 14:30 焼芋販売 16:00 カラオケ	17 14:30 有料創作 (扇子作り) 16:00 DVDリズム体操	18 14:30 ボーリング 16:00 かるた 百人一首	19 14:30 麻雀 書道教室 美容整容の日 16:00 山手線ゲーム
20 14:30 輪投げ 16:00 チャンピオン三垣の ボクササイズ	21 14:30 NEW りんご専門店販売 16:00 ごぼう体操	22 14:30 麻雀 テーブル カーリング 16:00 ST監修 土橋創のボイストレーニング	23 14:00 ヒロミュージック スクールコンサート・誕生日会 16:00 棒体操	24 14:30 NEW シンギングボウル 16:00 ビンゴゲーム	25 14:30 トランプ 16:00 jazzコンサート	26 14:30 麻雀 ピアノと 歌唱コンサート 16:00 山手線ゲーム
27 14:30 風船パレー 16:00 吉野先生の 音楽セラピー	28 14:30 書道教室 大人の塗り絵 16:00 ボーリング	29 14:30 麻雀 脳トレ間違い探し 16:00 土橋創の月末コンサート	30 14:30 OTの アクティビティ 16:00 棒体操	31 14:30 テーブル カーリング 16:00 カラオケ		

