



ソナーレ杉並上井草

4月

April 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

訪問理由 第2金 第3、4火
4月11日(金) … (ニコライズ)
4月15日(火) … (エルターレ)
4月22日(火) … (エルターレ)

ビューティーバイキング
第1、3火曜
4月1日(火) 14:00～
4月15日(火) 14:00～

	1	2	3	4	5	6
	14:30 トランプ	14:30 麻雀 ポッチャ	14:30 山手線ゲーム	14:30 外気浴(4階) 折り紙	14:30 大人の塗り絵	14:30 麻雀 書道教室 美容整容の日
	16:00 ボールをストン	16:00 ST監修 土橋創のボイストレーニング	16:00 ヴァイオリン コンサート	16:00 ビンゴゲーム BINGO	16:00 ボーリング	16:00 風船バレー
7	14:30 お手玉遊び	14:30 DVDリズム体操	14:30 麻雀 輪投げ	14:30 かるた 百人一首	14:30 OTの アクティビティ	14:30 麻雀 美容整容の日
	16:00 チャンピオン三垣の ボクササイズ	16:00 フラワー アレンジメント	16:00 ST監修 土橋創のボイストレーニング	16:00 ボーリング	16:00 ボールをストン	16:00 カラオケ
14	14:30 外気浴(3階) 折り紙	14:30 テーブル カーリング	14:30 麻雀 ボールをストン	14:30 焼芋販売	14:30 有料創作	14:30 麻雀 書道教室 美容整容の日
	16:00 吉野先生の 音楽セラピー	16:00 かるた 百人一首	16:00 ST監修 土橋創のボイストレーニング	16:00 かるた 百人一首	16:00 ごぼう体操	16:00 棒体操
21	14:30 山手線ゲーム	14:30 りんご専門店販売	14:30 麻雀 お手玉遊び	14:00 ヒロミュージック スクールコンサート・誕生日会	14:30 OTの アクティビティ	14:30 麻雀 美容整容の日
	16:00 チャンピオン三垣の ボクササイズ	16:00 ピンポン玉ゲーム	16:00 ST監修 土橋創のボイストレーニング	16:00 トランプ	16:00 カラオケ	16:00 セラピードッグの会
28	14:30 風船バレー	14:30 輪投げ	14:30 麻雀 DVDリズム体操			
	16:00 吉野先生の 音楽セラピー	16:00 ボーリング	16:00 土橋創の月末コンサート			
27						14:30 麻雀 美容整容の日
						16:00 ピンポン玉ゲーム

