



ソナーレ杉並上井草

2月 February 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
2月14日 (金) … (ニコライズ)
2月18日 (火) … (エルターレ)
2月25日 (火) … (エルターレ)



ビューティーバイキング
第1、3火曜
2月4日 (火) 14:00～
2月18日 (火) 14:00～



					1 14:30 トランプ 16:00 ポッチャ	2 14:30 麻雀 美容整容の日 16:00 節分
3 14:30 ボーリング 16:00 チャンピオン三垣の ボクササイズ	4 14:30 風船バレー 16:00 ビンゴゲーム BINGO	5 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	6 14:30 ポッチャ 16:00 棒体操	7 14:30 OTの アクティビティ 16:00 ピンポン玉ゲーム	8 14:30 NEW 外気浴 (2階) 折り紙 16:00 NEW コメディショー	9 14:30 麻雀 美容整容の日 16:00 かるた 百人一首
10 14:30 大人の塗り絵 16:00 吉野先生の 音楽セラピー	11 14:30 棒体操 16:00 フラワー アレンジメント	12 14:30 麻雀 フラダンス 16:00 ST監修 土橋創のボイストレーニング	13 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 ビンゴゲーム BINGO	14 14:30 NEW 外気浴 (4階) 折り紙 16:00 ごぼう体操	15 14:30 輪投げ 16:00 jazzコンサート	16 14:30 NEW 麻雀 書道教室 セラピードッグの会 美容整容の日 16:00 風船バレー
17 14:30 山手線ゲーム 16:00 チャンピオン三垣の ボクササイズ	18 14:30 NEW 外気浴 (3階) 折り紙 16:00 シンギングボウル	19 14:30 麻雀 ボーリング 16:00 ST監修 土橋創のボイストレーニング	20 14:30 焼芋販売 16:00 ボーリング	21 14:30 有料創作 16:00 ポッチャ	22 14:30 お手玉遊び 16:00 ビンゴゲーム BINGO	23 14:30 麻雀 書道教室 美容整容の日 16:00 ピンポン玉ゲーム
24 14:30 輪投げ 16:00 吉野先生の 音楽セラピー	25 14:30 りんご専門店販売 16:00 ごぼう体操	26 14:30 麻雀 DVDリズム体操 16:00 土橋創の月末コンサート	27 14:30 16:00 創作ソナーレ	28 14:30 OTの アクティビティ 16:00 三味線		

