



ソナーレ杉並上井草

7月

July 2024

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
7月4日 (木) … (ニコライズ)
7月16日 (火) … (エルターレ)
7月23日 (火) … (エルターレ)



ビューティーバイキング
7月2日 (火) 14:00～
7月16日 (火) 14:00～



25	26	27	28	29	30	31	
1 14:30 難読漢字 16:00 チャンピオン三垣のボクササイズ	2 14:30 ボールペン習字 16:00 ミニサッカー	3 14:30 麻雀クラブ 創作 (七夕) 16:00 ST監修!土橋創のボイストレーニング	4 14:30 山手線ゲーム 16:00 テーブルカーリング	5 14:30 OT武藤のアクティビティー 16:00 ボーリング	6 14:30 創作 (七夕) 16:00 風船バレー	7 14:30 麻雀クラブ・美容整容の日 16:00 ピンポン玉ゲーム	
8 14:30 認知機能向上リズム体操 (DVD) 16:00 吉野先生の音楽セラピー	9 14:30 棒体操 (ケアスタッフ) 16:00 ボールペン習字 フラワーアレンジメント	10 14:30 麻雀クラブ (14:00～) 昔遊び 16:00 ST監修!土橋創のボイストレーニング	11 14:30 難読漢字 16:00 輪投げ	12 14:30 トランプ 16:00 ポッチャ	13 14:30 ラテアート 16:00 ボーリング	14 14:30 麻雀クラブ・美容整容の日 16:00 オーボエコンサート	
15 13:45 難読漢字 16:00 チャンピオン三垣のボクササイズ	16 14:30 脳トレ (プリント) 16:00 風鈴づくり	17 14:30 麻雀クラブ (14:00～) 大人の塗り絵 16:00 ST監修!土橋創のボイストレーニング	18 13:45 ヒロミュージック スクールコンサート・誕生日会 16:00 ピンポン玉ゲーム	19 14:30 OT武藤のアクティビティー 16:00 風船バレー	20 14:30 ミニバスケット 16:00 カラオケ	21 14:30 麻雀クラブ・美容整容の日 16:00 テーブルカーリング	
22 14:30 かるた 16:00 吉野先生の音楽セラピー	23 14:30 棒体操 (ケアスタッフ) 16:00 大人の塗り絵	24 14:30 麻雀クラブ ラテアート ソフトクリーム販売 16:00 ST監修!土橋創のボイストレーニング	25 14:30 ボールペン習字 16:00 輪投げ	26 14:30 大人の塗り絵 16:00 ボーリング	27 14:30 山手線ゲーム 16:00 ポッチャ	28 14:30 麻雀クラブ・美容整容の日 スイカ割り 19:30 ハープ ナイトコンサート	
29 14:30 認知機能向上リズム体操 (DVD) 16:00 輪投げ	30 14:30 ミニサッカー 16:00 カラオケ	31 14:30 麻雀クラブ (14:00～) 大人の塗り絵 16:00 土橋創のバリトンコンサート	1	おしらせ① ナイトシアターはじめます 今月は 12日・26日 19:30～上映		おしらせ② 7月28日 19:30～ ハープ ナイトコンサート	