



ソナーレ杉並上井草

6月 June2024

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

訪問理容  
6月6日 (木) … (ニコライズ)  
6月18日 (火) … (エルターレ)  
6月25日 (火) … (エルターレ)



ビューティーバイキング  
6月4日 (火) 14:00～  
6月18日 (火) 14:00～



月 火 水 木 金 土 日

27	28	29	30	31	1 14:30 川端さん主催 お茶会	2 14:30 麻雀クラブ・美容整容の日 かるた
3 14:30 難読漢字 16:00 チャンピオン三垣の ボクササイズ	4 14:30 ボールペン習字 16:00 ミニバスケット	5 14:30 麻雀クラブ (14:00～) 風船バレー 16:00 ST監修!土橋創の ボイストレーニング	6 14:30 トランプ 16:00 ごぼう体操	7 14:30 OT武藤さんの アクティビティー 16:00 テーブルカーリング	8 14:30 山手線ゲーム 16:00 ボウリング	9 14:30 麻雀クラブ・美容整容の日 塗り絵 16:00 バイオリン コンサート
10 14:30 かるた 16:00 吉野先生の 音楽セラピー	11 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 ボールペン習字 フラワーアレンジメント	12 14:30 麻雀クラブ (14:00～) 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	13 14:30 みんなで観よう 世界遺産! (DVD) 16:00 ミニサッカー	14 14:30 貼り絵 (あじさい) 16:00 風船バレー	15 14:30 ポッチャ 16:00 ジャズコーラス	16 14:30 麻雀クラブ・美容整容の日 鳴子で歌おう! 16:00 認知機能向上リズム体操 (DVD)
17 14:30 難読漢字 16:00 チャンピオン三垣の ボクササイズ	18 14:30 テーブルカーリング 16:00 ボールペン習字 押し花ペン立てづくり	19 14:30 麻雀クラブ (14:00～) 風船バレー 16:00 ST監修!土橋創の ボイストレーニング	20 14:30 OT武藤さんの アクティビティー 16:00 ポッチャ	21 14:30 ソフトクリーム販売 百人一首 16:00 輪投げ	22 14:30 脳トレ(プリント) 16:00 ボウリング	23 14:30 麻雀クラブ・美容整容の日 書道教室 16:00 ピアノとバイオリンの コンサート
24 14:30 みんなで観よう 世界遺産! (DVD) 16:00 吉野先生の 音楽セラピー 19:30 チェロ ナイトコンサート (日本フィル)	25 14:30 山手線ゲーム 16:00 ごぼう体操	26 14:30 麻雀クラブ (14:00～) ピンポン玉ゲーム 16:00 土橋創の バリトンコンサート	27 14:30 棒体操 16:00 かるた	28 14:30 脳トレ 16:00 ポッチャ	29 14:30 難読漢字 16:00 ミニバスケット	30 14:30 麻雀クラブ・美容整容の日 書道教室 16:00 認知機能検査リズム体操 (DVD)
	2	3	4	5	<p>☆お知らせ☆ 6月24日 19:30～ チェロ ナイトコンサート</p>	

