



ソナーレ杉並上井草

3月 March 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)

アロマセラピー 月無料体験会

11日 1階グランドダイニング

14:30～16:00

# 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  
3月14日(金)・・・(ニコライズ)  
3月18日(火)・・・(エルターレ)  
3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  
3月4日(火) 14:00～  
3月18日(火) 14:00～



					1 14:30 外気浴(2階) 折り紙 16:00 ボーリング	2 14:30 麻雀 書道教室 美容整容の日 16:00 風船バレー
3 14:30 ひな祭り会 16:00 チャンピオン三垣のボクササイズ	4 14:30 NEW 16:00 お洋服販売	5 14:30 麻雀 山手線ゲーム 16:00 ST監修 土橋創のボイストレーニング	6 14:30 OTのアクティビティ 16:00 カラオケ	7 14:30 外気浴(3階) 折り紙 16:00 カラオケ	8 14:30 かるた 百人一首 16:00 ごぼう体操	9 14:30 麻雀 書道教室 美容整容の日 16:00 ディルルバ演奏会
10 14:30 風船バレー 16:00 吉野先生の音楽セラピー	11 14:30 フラダンス 16:00 フラワーアレンジメント	12 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	13 14:30 焼芋販売 16:00 ごぼう体操	14 14:30 ボッチャ 16:00 ピンポン玉ゲーム	15 14:30 山手線ゲーム 16:00 jazzコンサート	16 14:30 麻雀 書道教室 美容整容の日 16:00 棒体操
17 14:30 トランプ 16:00 チャンピオン三垣のボクササイズ	18 14:30 16:00 キッチンソナーレ	19 14:30 麻雀 ボッチャ 16:00 ST監修 土橋創のボイストレーニング	20 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 ボーリング	21 14:30 有料創作 16:00 ビンゴゲーム BINGO	22 14:30 外気浴(4階) 折り紙 16:00 カラオケ	23 14:30 麻雀 美容整容の日 16:00 ピンポン玉ゲーム
24 14:30 トランプ 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 DVDリズム体操	26 14:30 麻雀 ボッチャ 16:00 土橋創の月末コンサート	27 14:30 テーブルカーリング 16:00 山手線ゲーム	28 14:30 OTのアクティビティ 16:00 かるた 百人一首	29 14:30 NEW ポールをストン!! 16:00 ビンゴゲーム BINGO	30 14:30 麻雀 美容整容の日 セラピードッグの会 16:00 カラオケ
31 14:30 ボーリング 16:00 棒体操						

