

ソナーレ杉並上井草



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)

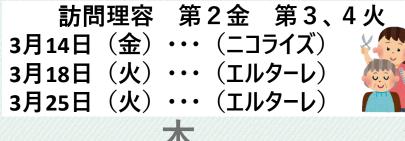
アロマテラピー 月無料体験会月

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



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~



月	火	水	木	金	±	B
					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		13 14:30 焼芋販売 16:00 ごぼう体操	14:30 ボッチャ 16:00 ピンポン玉ゲーム	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	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	22 14:30 外気浴 (4階) 折り紙 16:00	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 富富 富 富 富 富 富 富 富 富 富 富 富 富 富 富 富 富 富	27 14:30 テーブル カーリング 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 ボールをストン 16:00 ビンゴゲーム BINGO	30 富 富 図 第 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						