



ソナーレ杉並上井草

8月 February 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

訪問理容
 8月1日 (木) ... (ニコライズ)
 8月20日 (火) ... (エルターレ)
 8月27日 (火) ... (エルターレ)



ビューティーバイキング
 8月6日 (火) 14:00~
 8月20日 (火) 14:00~



月	火	水	木	金	土	日
29	30	31	1 14:30 川端さん主催お茶会 16:00 カラオケ	2 14:30 OT武藤のアクティビティー 16:00 かるた	3 14:30 ピンポン玉ゲーム 16:00 百人一首	4 14:00 麻雀クラブ・美容整容の日 午後の体操 16:00 風船バレー
5 14:30 ボーリング 16:00 チャンピオン三垣のボクササイズ	6 14:30 ポッチャ 16:00 難関漢字プリント	7 14:30 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	8 14:30 棒体操 16:00 テーブルカーリング	9 14:30 ボールペン習字 16:00 トランプ	10 14:30 ポッチャ 16:00 かるた	11 山の日 14:30 麻雀クラブ・美容整容の日 書道教室 16:00 スチールギターコンサート
12 振替休日 14:30 山手線ゲーム 16:00 吉野先生の音楽セラピー	13 14:30 ボールペン習字 16:00 大人の塗り絵 フラワーアレンジメント	14 14:30 脳トレ (プリント) 16:00 ST監修! 土橋創のボイストレーニング	15 14:30 輪投げ 16:00 カラオケ	16 14:30 昔あそび 16:00 百人一首	17 14:30 絵はがきづくり 難関漢字プリント 16:00 ジャズコーラスコンサート	18 14:30 ピアノ&バイオリンのコンサート 16:00 風船バレー
19 14:30 ボーリング 16:00 チャンピオン三垣のボクササイズ	20 14:30 ポッチャ 16:00 ピンポン玉ゲーム	21 14:30 盆踊り練習 16:00 ST監修! 土橋創のボイストレーニング	22 14:30 OT武藤のアクティビティー 16:00 テーブルカーリング	23 14:30 盆踊り練習 16:00 トランプ	24 納涼祭	25 14:00 麻雀クラブ・美容整容の日 書道教室 16:00 カラオケ
26 14:30 棒体操 16:00 吉野先生の音楽セラピー	27 14:30 ミニサッカー 16:00 大人の塗り絵	28 14:30 脳トレ (プリント) 16:00 土橋創の月末コンサート	29 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 百人一首	30 14:30 創作 (お月見) 16:00 創作 (お月見)	31 14:30 山手線ゲーム 16:00 アルトサックスコンサート	1
2	3	4	5	6	おしらせ 8月24日納涼祭 午前の部 10時~ 午後の部 14時~	
8						

