



ソナーレ杉並上井草

3月

March 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
 3月7日 (木) … (ニコライズ)
 3月19日 (火) … (エルターレ)
 3月26日 (火) … (エルターレ)



ビューティーバイキング
 3月5日 (火) 14:00～
 3月19日 (火) 14:00～



26	27	28	29	1 14:30 ごぼう体操 16:00 リハビリ輪投げ	2 14:30 アローハ！ フラダンス 16:00 脳トレ・プリント (ケアスタッフ)	3 14:30 麻雀クラブ・美容整容の日 午後の体操 16:00 ひな祭り ゲーム大会
4 13:45 ヒロミュージック スクールコンサート 16:00 チャンピオン三垣の ボクササイズ	5 14:30 テーブルカーリング 16:00 百人一首大会	6 14:30 麻雀クラブ (14:00～) 大人の塗り絵 16:00 鳴子で歌おう	7 14:30 ミニバスケット 16:00 創作 (桜)	8 14:30 棒体操 (ケアスタッフ) 16:00 ボウリング	9 14:30 ポッチャ 16:00 難関漢字クイズ	10 14:30 麻雀クラブ・美容整容の日 ごぼう体操 16:00 紅白歌合戦
11 14:30 訪問販売 (パン屋さん) ピンポン玉ゲーム 16:00 吉野先生の 音楽セラピー	12 14:30 風船パレー 16:00 フラワーアレンジメント トランプ	13 14:30 麻雀クラブ (14:00～) かるた 16:00 ST監修 土橋創のボイストレーニング	14 14:30 昔遊びゲーム 16:00 ボールペン字勉強会	15 14:30 創作 (桜) 16:00 二期会 コンサート	16 14:30 脳トレ・ジョイサウンド (ケアスタッフ) 16:00 ジャズコーラス コンサート	17 14:30 麻雀クラブ・美容整容の日 午後の体操 16:00 ごぼう体操
18 14:30 リハビリ輪投げ 16:00 チャンピオン三垣の ボクササイズ	19 14:30 ラテアート 16:00 紙風景 テーブルカーリング	20 春分の日 14:30 麻雀クラブ (14:00～) トランプ 16:00 ST監修 土橋創のボイストレーニング	21 14:30 訪問販売 (焼いも) 難関漢字クイズ 16:00 ボウリング	22 14:30 アローハ！ フラダンス 16:00 大人の塗り絵 写生大会	23 14:30 ピンポン玉ゲーム 16:00 ボールペン字勉強会	24 14:30 麻雀クラブ・美容整容の日 書道教室 16:00 鳴子で歌おう
25 14:30 脳トレプリント (ケアスタッフ) 16:00 吉野先生の 音楽セラピー	26 14:30 昔遊びゲーム 16:00 棒体操 (ケアスタッフ)	27 14:30 麻雀クラブ (14:00～) ラテアート 16:00 土橋創の 月末コンサート	28 14:30 ポッチャ 16:00 この木なんの木 コンサート	29 14:30 工作 (貼り絵) 16:00 ピンポン玉ゲーム	30 14:30 かるた 16:00 風船パレー	31 14:30 麻雀クラブ・美容整容の日 書道教室 16:00 紅白歌合戦
1	2	3	4	5	6	7

