



ソナーレ杉並上井草

9月 September2024

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  
9月5日 (木) ... (ニコライズ)  
9月17日 (火) ... (エルターレ)  
9月24日 (火) ... (エルターレ)



ビューティーバイキング  
9月3日 (火) 14:00~  
9月17日 (火) 14:00~



							1 14:30 麻雀 美容整容の日 世界遺産を見よう 16:00 風船バレー	
2 14:30 ボーリング 16:00 チャンピオン三垣の ボクササイズ	3 14:30 ポッチャ 16:00 カラオケ	4 14:30 ペン習字 16:00 ST監修 土橋創のボイストレーニング	5 14:30 ソフトクリーム販売 16:00 ピンポン玉ゲーム	6 14:30 棒体操 16:00 テーブル カーリング	7 14:30 山手線ゲーム 16:00 かるた 百人一首	8 14:30 麻雀 美容整容の日 16:00 ギターエアロ フォンコンサート	9 14:30 ボーリング 16:00 吉野先生の 音楽セラピー	
10 14:30 ポッチャ 16:00 大人の塗り絵 フラワーアレンジメント	11 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	12 14:30 輪投げ 16:00 ピンポン玉ゲーム	13 14:30 OT武藤の アクティビティ 16:00 テーブル カーリング	14 14:30 創作絵手紙 16:00 トランプ	15 14:30 麻雀 美容整容の日 16:00 風船バレー	16 敬老の日 14:30 創作 (秋の果物) 16:00 創作 (秋の果物)	17 敬老イベント 14:30 ハンドベル 16:00 カラオケ	
18 14:30 ペン習字 16:00 ST監修 土橋創のボイストレーニング	19 14:30 輪投げ 16:00 ピンポン玉ゲーム	20 14:30 棒体操 16:00 テーブル カーリング	21 14:30 山手線ゲーム 16:00 かるた 百人一首	22 秋分の日 14:30 麻雀 美容整容の日 書道教室 16:00 風船バレー	23 振替休日 14:30 ビンゴゲーム 16:00 吉野先生の 音楽セラピー	24 14:30 ポッチャ 16:00 カラオケ	25 14:30 脳トレ プリント 16:00 土橋創の月末コンサート	
26 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 ピンポン玉ゲーム	27 14:30 ボーリング 16:00 風船バレー	28 14:30 山手線ゲーム 16:00 ジャズコーラス コンサート	29 14:30 麻雀 美容整容の日 書道教室 16:00 ビンゴゲーム	30 14:30 棒体操 16:00 チャンピオン三垣の ボクササイズ	新アクティビティ お知らせ! 9月23日 (月) ビンゴゲーム 開催!		ナイトコンサート お知らせ 9月24日 (火) マリンバナイト 開催!	

