



ソナーレ杉並上井草

12月 December 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  
 12月5日 (木) ... (ニコライズ)  
 12月17日 (火) ... (エルターレ)  
 12月24日 (火) ... (エルターレ)

ビューティーバイキング  
 12月3日 (火) 14:00～  
 12月17日 (火) 14:00～

月	火	水	木	金	土	日
						<b>1</b> 二萬 三萬 四萬 14:30 麻雀 軽音楽 美容整容の日 16:00 風船バレー
<b>2</b> 14:30 フラダンス 16:00 チャンピオン三垣のボクササイズ	<b>3</b> 14:30 ポッチャ 16:00 カラオケ	<b>4</b> 二萬 三萬 四萬 14:30 麻雀 テーブルカーリング 16:00 ST監修 土橋創のボイストレーニング	<b>5</b> 14:30 焼芋販売 16:00 ビンゴゲーム BINGO	<b>6</b> 14:30 OTのアクティビティ 16:00 脳トレプリント	<b>7</b> 14:30 創作ソナーレ 16:00 創作ソナーレ	<b>8</b> 二萬 三萬 四萬 14:30 麻雀 書道教室 美容整容の日 16:00 かるた百人一首
<b>9</b> 14:30 トランプ 16:00 吉野先生の音楽セラピー	<b>10</b> 14:30 フラワーアレンジメント 16:00 ごぼう体操	<b>11</b> 二萬 三萬 四萬 14:30 麻雀 大人の塗り絵 16:00 ST監修 土橋創のボイストレーニング	<b>12</b> 14:30 創作ソナーレ 16:00 創作ソナーレ	<b>13</b> 14:30 ポッチャ 16:00 カラオケ	<b>14</b> 14:30 山手線ゲーム 16:00 ボーリング	<b>15</b> 二萬 三萬 四萬 14:30 麻雀 書道教室 美容整容の日 16:00 カフェソナーレ
<b>16</b> 14:30 脳トレ間違い探し 16:00 チャンピオン三垣のボクササイズ	<b>17</b> 14:30 輪投げ 16:00 クラリネットコンサート	<b>18</b> 二萬 三萬 四萬 14:30 麻雀 トランプ 16:00 ST監修 土橋創のボイストレーニング	<b>19</b> 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 お手玉遊び	<b>20</b> 14:30 有料創作 16:00 大人の塗り絵	<b>21</b> 14:30 テーブルカーリング 16:00 カラオケ	<b>22</b> 二萬 三萬 四萬 14:30 麻雀 美容整容の日 16:00 風船バレー
<b>23</b> 14:30 輪投げ 16:00 吉野先生の音楽セラピー	<b>24</b> クリスマスイベント 14:30 アーキバイキング 16:00 BINGO	<b>25</b> 二萬 三萬 四萬 14:30 麻雀 フラダンス 16:00 土橋創の月末コンサート	<b>26</b> 14:30 山手線ゲーム 16:00 ボーリング	<b>27</b> 14:30 OTのアクティビティ 16:00 かるた百人一首	<b>28</b> 14:30 DVDリズム体操 16:00 ビンゴゲーム BINGO	<b>29</b> 二萬 三萬 四萬 14:30 麻雀 美容整容の日 16:00 ごぼう体操
<b>30</b> 14:30 お手玉遊び 16:00 風船バレー	<b>31</b> 14:30 年忘れ! カラオケ大会 16:00					

