



ソナーレ杉並上井草

10月

October 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
 10月3日 (木) ... (ニコライズ)
 10月15日 (火) ... (エルターレ)
 10月22日 (火) ... (エルターレ)

ビューティーバイキング
 10月1日 (火) 14:00～
 10月15日 (火) 14:00～

月 火 水 木 金 土 日

	1	2	3	4	5	6
	14:30 山手線ゲーム	14:30 麻雀 テーブルカーリング	14:30 ポッチャ	14:30 かるた 百人一首	14:30 トランプ	14:30 麻雀 書道教室 美容整容の日
	16:00 お手玉遊び	16:00 ST監修 土橋創のボイストレーニング	16:00 カラオケ	16:00 ボーリング	16:00 風船バレー	16:00 ピンポン玉ゲーム
7	14:30 トランプ	14:30 棒体操	14:30 麻雀 ボーリング	14:30 運動会練習	14:30 OT武藤の アクティビティ	14:30 麻雀 書道教室 美容整容の日
	16:00 チャンピオン三垣の ボクササイズ	16:00 フラワー アレンジメント	16:00 ST監修 土橋創のボイストレーニング	16:00 輪投げ	16:00 ボッチャ	16:00 リズム体操 (動画)
14	14:30 運動会練習	14:30 脳トレ プリント	14:30 麻雀 運動会練習	14:30 ソナーレ 運動会	14:30 押し花創作	14:30 麻雀 美容整容の日
	16:00 吉野先生の 音楽セラピー	16:00 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	16:00 風船バレー	16:00 ミニバスケット	16:00 輪投げ
21	14:30 山手線ゲーム	14:30 棒体操	14:30 麻雀 ペン習字	13:45 ヒロミュージック&誕生会	14:30 DVDリズム体操	14:30 麻雀 美容整容の日
	16:00 チャンピオン三垣の ボクササイズ	16:00 ピンゴゲーム BINGO	16:00 ST監修 土橋創のボイストレーニング	16:00 ボッチャ	16:00 かるた 百人一首	16:00 大人の塗り絵
28	14:30 ピンポン玉ゲーム	14:30 創作 (ハロウィン)	14:30 麻雀 ミニバスケット	14:30 キッチン ソナーレ		
	16:00 吉野先生の 音楽セラピー	16:00 カラオケ	16:00 土橋創の月末コンサート			

コンサート情報
 三味線コンサート
 12日16時～

