



ソナーレ杉並上井草

11月

NOVEMBER 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  
 11月7日 (木) … (ニコライズ)  
 11月19日 (火) … (エルターレ)  
 11月26日 (火) … (エルターレ)

ビューティーバイキング  
 11月5日 (火) 14:00～  
 11月19日 (火) 14:00～

					<b>1</b> 14:30 お手玉遊び 16:00 ごぼう体操	<b>2</b> 14:30 大人の塗り絵 16:00 テーブルカーリング	<b>3 文化の日</b> 14:30 麻雀 書道教室 美容整容の日 16:00 風船バレー
<b>4 振替休日</b> 14:30 輪投げ 16:00 チャンピオン三垣のボクササイズ	<b>5</b> 14:30 OTのアクティビティ 16:00 DVDリズム体操	<b>6</b> 14:30 麻雀 山手線ゲーム 16:00 ST監修 土橋創のボイストレーニング	<b>7</b> 14:30 ボッチャ 16:00 カラオケ	<b>8</b> 14:30 風船バレー 16:00 棒体操	<b>9</b> 14:30 ミニサッカー 16:00 お琴演奏会	<b>10</b> 14:30 麻雀 書道教室 美容整容の日 16:00 カラオケ	
<b>11</b> 14:30 ボッチャ 16:00 吉野先生の音楽セラピー	<b>12</b> 14:30 お手玉遊び 16:00 フラワーアレンジメント	<b>13</b> 14:30 麻雀 焼芋販売 16:00 ビンゴゲーム BINGO	<b>14</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 ピンポン玉ゲーム	<b>15</b> 14:30 有料物作りアク 16:00 かるた百人一首	<b>16</b> 14:30 脳トレ間違い探し 16:00 テーブルカーリング	<b>17</b> 14:30 麻雀 美容整容の日 16:00 棒体操	
<b>18</b> 14:30 ボーリング 16:00 チャンピオン三垣のボクササイズ	<b>19</b> 14:30 大人の塗り絵 16:00 ピンポン玉ゲーム	<b>20</b> 14:30 麻雀 輪投げ 16:00 ST監修 土橋創のボイストレーニング	<b>21</b> 14:30 OTのアクティビティ 16:00 ビンゴゲーム BINGO	<b>22</b> 14:30 茶話会 16:00 カラオケ	<b>23 勤労感謝の日</b> 14:30 輪投げ 16:00 かるた百人一首	<b>24</b> 14:30 麻雀 美容整容の日 16:00 ごぼう体操	
<b>25</b> 14:30 ボーリング 16:00 吉野先生の音楽セラピー	<b>26</b> 14:30 脳トレ間違い探し 16:00 ボッチャ	<b>27</b> 14:30 麻雀 山手線ゲーム 16:00 土橋創の月末コンサート	<b>28</b> 14:30 トランプ 16:00 棒体操	<b>29</b> 14:30 お手玉遊び 16:00 テーブルカーリング	<b>30</b> 14:30 風船バレー 16:00 ピアノと歌唱コンサート		

