



ソナーレ祖師ヶ谷大蔵

4月

April 2023

●食前体操

午前 10:50～

1階グランドダイニング

●午後 2:00

2階ダイニング

●午後 4:00

1階又は2階

ダイニング

今月のアクティビティ

春風が心地いい頃となりました。

スタートの季節、新しいことにチャレンジしてみましょう！

月

火

水

木

金

土

日

1 14:00 七色エクササイズ 16:00 ポッチャ	2 14:00 歌って踊ろう会 16:00 ジェンガ	3 14:00 小堀さんの棒体操 動画② 16:00 ◆水墨画教室	4 14:00 OT口腔体操 動画 16:00 ★音楽 リトミック	5 14:00 小堀さんの体操 動画① 16:00 ミニバスケ	6 14:00 みんなでカラオケ 16:00 テーブルカーリング	7 14:00 歌って踊ろう会 16:00 りらくの日①
8 14:00 七色エクササイズ 16:00 ◆フラワー アレンジメント	9 14:00 歌って踊ろう会 16:00 ボウリング	10 14:00 小堀さんの棒体操 動画② 16:00 ストラックアウト	11 14:00 ★ボクササイズ 16:00 ★豊田さんの 音楽療法	12 14:00 OT体操 動画③ 16:00 ★鈴木先生の 椅子ヨガ教室	13 14:00 みんなでカラオケ 16:00 りらくの日②	14 14:00 シネマ・ ソナーレ
15 14:00 七色エクササイズ 16:00 松橋さんの 絵手紙教室	16 14:00 歌って踊ろう会 16:00 ミニサッカー	17 14:00 小堀さんの棒体操 動画② 16:00 ビリヤード	18 14:00 OT口腔体操 動画 16:00 功刀さんの 歌の会	19 14:00 OT体操 動画④ 16:00 バターゴルフ	20 14:00 みんなでカラオケ 16:00 ★社交ダンス	21 14:00 歌って踊ろう会 16:00 りらくの日③
22 14:00 七色エクササイズ 16:00 スリッパダーツ	23 14:00 歌って踊ろう会 16:00 フライングリング	24 14:00 小堀さんの棒体操 動画② 16:00 永井さんの 工作教室	25 14:00 OT口腔体操 動画 16:00 ★豊田さんの 音楽療法	26 14:00 OT体操 動画⑤ 16:00 ジェンガ	27 14:00 みんなでカラオケ 16:00 りらくの日④	28 14:00 シネマ・ ソナーレ
29 14:00 七色エクササイズ 16:00 久保さんの 歌声サークル	30 14:00 歌って踊ろう会 16:00 ミニバスケ	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12