



ソナーレ杉並上井草

8月
August 2026

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 第2金 第3、4火
8月14日(金)・・・(ニコライズ)
8月18日(火)・・・(エルターレ)
8月25日(火)・・・(エルターレ)



ビューティーバイキング
第1、3火曜
8月4日(火)14:00～
8月18日(火)14:00～



月	火	水	木	金	土	日
					1 14:30 トランプ 16:00 ボッチャ	2 14:30 麻雀 美容整容の日 16:00 ピンポン玉ゲーム
3 14:30 山手線ゲーム 16:00 チャンピオン三垣の ボクササイズ	4 14:30 OTのアクティビティ 16:00 ボウリング	5 14:30 麻雀 トランプ 16:00 ペン習字	6 14:30 有料:ソフトクリーム 販売 16:00 ロジックラボ	7 14:30 16:00 ソナーレシネマ	8 14:30 大人の塗り絵 16:00 テーブルカーリング	9 14:30 麻雀 有料:書道教室 美容整容の日 16:00 風船バレー
10 14:30 ロジックラボ 16:00 吉野先生の 音楽セラピー	11 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 有料:フラワーアレンジ メント 世界遺産鑑賞	12 14:30 麻雀 ボウリング 16:00 トランプ	13 14:30 かるた・百人一首 16:00 ボッチャ	14 14:30 脳トレ体操 16:00 納涼祭創作	15 14:30 棒体操 16:00 ボウリング	16 14:30 麻雀 美容整容の日 16:00 jazzコンサート
17 14:30 ピンポン玉ゲーム 16:00 チャンピオン三垣の ボクササイズ	18 14:30 かるた・百人一首 16:00 クラシック音楽鑑賞	19 14:30 麻雀 大人の塗り絵 16:00 オペラバリトン コンサート	20 14:30 有料:ドックセラピー ペン習字 16:00 ロジックラボ	21 14:30 大人の塗り絵 16:00 有料:歌のレッスン	22 14:30 テーブルカーリング 16:00 世界遺産鑑賞	23 14:30 16:00 納涼祭
24 14:30 棒体操 16:00 吉野先生の 音楽セラピー	25 14:30 有料:リンゴ販売 16:00 風船バレー	26 14:30 麻雀 ペン習字 16:00 ボッチャ	27 14:30 OTのアクティビティ 16:00 ボウリング	28 14:30 脳トレ体操 16:00 ピンポン玉ゲーム	29 14:30 16:00 ソナーレシネマ	30 14:30 麻雀 有料:書道教室 美容整容の日 16:00 ごぼう体操
31 14:30 風船バレー 16:00 トランプ						