



ソナーレ杉並上井草

7月

July 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
7月10日(金)・・・(ニコライズ)
7月21日(火)・・・(エルターレ)
7月28日(火)・・・(エルターレ)



ビューティーバイキング
第1、3火曜
7月7日(火)14:00～
7月21日(火)14:00～



		1 14:30 風船バレー 16:00 かるた・百人一首	2 14:30 棒体操 16:00 ペン習字	3 14:30 16:00 ソナーレシネマ	4 14:30 ボウリング 16:00 ロジックラボ	5 14:30 麻雀 美容整容の日 16:00 ごぼう体操
6 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	7 14:30 七夕会 16:00 ペン習字	8 14:30 トランプ 16:00 和太鼓演奏会	9 14:30 OTのアクティビティ OTの棒体操 16:00 カラオケ	10 14:30 山手線ゲーム 16:00 クラシック音楽鑑賞	11 14:30 大人の塗り絵 16:00 スチールパン演奏会	12 14:30 麻雀 美容整容の日 16:00 棒体操
13 14:30 テーブルカーリング 16:00 吉野先生の 音楽セラピー	14 14:30 有料:ソフトクリーム販売 16:00 有料:フラワーアレンジ メント 折り紙	15 14:30 風船バレー 16:00 トランプ	16 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 かるた・百人一首	17 14:30 ロジックラボ 16:00 折り紙 有料:お歌のレッスン	18 14:30 脳トレ体操 16:00 カラオケ(唱歌を歌おう)	19 14:30 麻雀 有料:書道教室 美容整容の日 16:00 ボッチャ
20 14:30 トランプ 16:00 チャンピオン三垣の ボクササイズ	21 14:30 大人の塗り絵 16:00 ごぼう体操	22 14:30 16:00 納涼祭創作	23 14:30 ペン習字 有料:ドックセラピー 16:00 棒体操	24 14:30 フラダンス (映像) 16:00 かるた・百人一首	25 14:30 折り紙 有料:絵付け扇子作り 16:00 テーブルカーリング	26 14:30 麻雀 有料:書道教室 美容整容の日 16:00 ボッチャ
27 14:30 ピンポン玉ゲーム 16:00 吉野先生の 音楽セラピー	28 14:30 有料:リンゴ販売 16:00 ボウリング	29 14:30 風船バレー 16:00 声楽コンサート	30 14:30 OTのアクティビティ 足でトントン相撲 16:00 世界遺産鑑賞	31 14:30 16:00 ソナーレシネマ		

