

ソナーレ杉並上井草

9月
September 2025

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

 $\pm$

訪問理容	第2金	第3、4火
9月12日 (金) …	(ニコライズ)	
9月16日 (火) …	(エルターレ)	
9月23日 (火) …	(エルターレ)	



ビューティーバイキング
第1、3火曜
9月2日（火） 14:00～
9月16日（火） 14:00～



1 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	2 14:30 トランプ 16:00 ごぼう体操	3 14:30 麻雀 バタ足ボール 16:00 ST監修 土橋創のボイストレーニング	4 14:30 かるた・百人一首 16:00 テーブルカーリング	5 14:00 洋服販売 16:00	6 14:30 まとあて 16:00 カラオケ	7 14:30 麻雀 書道教室 美容整容の日 16:00 ボウリング
8 14:30 ピンポン玉ゲーム 16:00 吉野先生の 音楽セラピー	9 14:30 風船バレー 16:00 フラワーアレンジメント	10 14:30 麻雀 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	11 14:30 お誕生日会 サクソコンサート 16:00 大人の塗り絵	12 14:30 OTのアクティビティ 16:00 カラオケ	13 14:30 ドックセラピー 16:00 かるた・百人一首	14 14:30 麻雀 美容整容の日 16:00 敬老会
15 14:30 バタ足ボール 16:00 棒体操	16 14:30 山手線ゲーム 16:00 カラオケ	17 14:30 麻雀 大人の塗り絵 16:00 ST監修 土橋創のボイストレーニング	18 14:30 トランプ 16:00 ごぼう体操	19 14:30 ボッチャ 16:00 歌のレッスン	20 14:30 防災訓練(座学) 16:00 風船バレー	21 14:30 麻雀 書道教室 美容整容の日 16:00 棒体操
22 14:30 ボウリング 16:00 吉野先生の 音楽セラピー	23 14:30 リンゴ販売 16:00 ピンポン玉ゲーム	24 14:30 麻雀 ペン習字 16:00 土橋創の月末コンサート	25 14:30 ソフトクリーム販売 16:00 トランプ	26 14:30 OTのアクティビティ 16:00 かるた・百人一首	27 14:30 大人の塗り絵 16:00 風船バレー	28 14:30 麻雀 美容整容の日 16:00 ごぼう体操
29 14:30 ペン習字 16:00 チャンピオン三垣の ボクササイズ	30 14:30 お手玉遊び 16:00 ボウリング					