



ソナーレ杉並上井草

8月 August 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

訪問理容 第2金 第3、4火
 8月8日 (金) … (ニコライズ)
 8月19日 (火) … (エルターレ)
 8月26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5日 (火) 14:00～
 8月19日 (火) 14:00～



月	火	水	木	金	土	日
				1 14:30 トランプ 16:00 風船バレー	2 14:30 盆踊り練習 16:00 ボッチャ	3 14:30 麻雀 書道教室 美容整容の日 16:00 かるた・百人一首
4 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	5 14:30 お手玉遊び 16:00 ボウリング	6 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	7 14:30 大人の塗り絵 16:00 テーブルカーリング	8 14:30 OTのアクティビティ 16:00 カラオケ	9 14:30 盆踊り練習 16:00 jazzコンサート	10 14:30 麻雀 美容整容の日 16:00 ボウリング
11 14:30 ピンポン玉ゲーム 16:00 吉野先生の 音楽セラピー	12 14:30 風船バレー 16:00 フラワーアレンジメント	13 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	14 14:30 OTのアクティビティ 16:00 ボッチャ	15 14:30 山手線ゲーム 16:00 歌のレッスン	16 14:30 盆踊り練習 16:00 ボウリング	17 14:30 麻雀 書道教室 美容整容の日 16:00 ごぼう体操
18 14:30 バタ足ボール 16:00 チャンピオン三垣の ボクササイズ	19 14:30 トランプ 16:00 ごぼう体操	20 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	21 14:30 ソフトクリーム販売 16:00 まとあて	22 14:30 テーブルカーリング 16:00 カラオケ	23 14:30 納涼祭	24 14:30 麻雀 美容整容の日 16:00 棒体操
25 14:30 棒体操 16:00 吉野先生の 音楽セラピー	26 14:30 リンゴ販売 16:00 ボッチャ	27 14:30 麻雀 ペン習字 16:00 土橋創の月末コンサート	28 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 ボウリング	29 14:30 ピンポン玉ゲーム 16:00 かるた・百人一首	30 14:30 ドックセラピー 風船バレー 16:00 カラオケ	31 14:30 麻雀 書道教室 美容整容の日 16:00 ごぼう体操

