SONARE

ソナーレ杉並上井草

今月のアクティビティ

訪問理容　第2金　第3、4火
11月13日（金）･･･(ニコライズ)
11月17日(火)･･･(エルターレ)
11月24日(火)･･･(エルターレ)

ビューティーバイキング
第1、3火曜
11月3日（火)14:00～
11月17日(火)14:00～

【申し込みは受付まで】
理美容は10日前に
締め切りとなります。

11月
NOVEMBER　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）

月	火	水	木	金	土	日
						1 14:30 麻雀 美容整容の日 16:00 ピンポン玉ゲーム
2 14:30 かるた･百人一首 16:00 チャンピオン三垣のボクササイズ	3 14:30 風船バレー 16:00 有料:フラワーアレンジメント　ペン習字	4 14:30 麻雀 テーブルカーリング 16:00 ギターコンサート	5 14:30 OTの脳トレ体操 16:00 カラオケ	6 14:30 ごぼう体操 16:00 折り紙	7 14:30 ペン習字 16:00 脳トレ体操	8 14:30 麻雀　有料:書道教室 美容整容の日 16:00 棒体操
9 14:30 ボッチャ 16:00 吉野先生の音楽セラピー	10 14:30　16:00 ソナーレシネマ	11 14:30 麻雀 有料:焼き芋販売 16:00 トランプ	12 14:30 OTの新聞紙体操 16:00 風船バレー	13 14:30 山手線ゲーム 16:00 ボウリング	14 14:30 芋煮の会 16:00 ロジックラボ	15 14:30 麻雀 美容整容の日 16:00 ピンポン玉ゲーム
16 14:30 かるた･百人一首 16:00 チャンピオン三垣のボクササイズ	17 14:30 山手線ゲーム 16:00 篠笛コンサート	18 14:30 麻雀 テーブルカーリング 16:00 トランプ	19 14:00 ヒロミュージック スクールスコンサート･誕生日会 16:00 棒体操	20 14:30 かるた･百人一首 16:00 有料:歌のレッスン 折り紙	21 14:30 有料:ドックセラピー ごぼう体操 16:00 大人の塗り絵	22 14:30 麻雀 美容整容の日 16:00 カラオケ
23 14:30 有料:リンゴ販売 16:00 吉野先生の音楽セラピー	24 14:30 ボッチャ 16:00 ロジックラボ	25 14:30 麻雀 ペン習字 16:00 ボウリング	26 14:30　16:00 クリスマスリース作り	27 14:30　16:00 ソナーレシネマ	28 14:30 OTの棒体操 16:00 カラオケ	29 14:30 麻雀　有料:書道教室 美容整容の日 16:00 トランプ
30 14:30 大人の塗り絵 16:00 脳トレ体操						