



ソナーレ杉並上井草

5月

March 2024

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

5月2日 (木) ... (ニコライズ)

5月21日 (火) ... (エルターレ)

5月28日 (火) ... (エルターレ)



ビューティーバイキング

5月7日 (火) 14:00～

5月21日 (火) 14:00～



29	30	1 14:30 麻雀クラブ (14:00～) 風船バレー 16:00 ST監修!土橋創の ボイストレーニング	2 14:30 かるた 16:00 ごぼう体操	3 憲法記念日 14:30 折り紙 (かぶと) 16:00 鳴子で歌おう	4 みどりの日 14:30 アローハ! フラダンス 16:00 テーブルカーリング	5 こどもの日 14:30 麻雀クラブ・美容整容の日 ミニサッカー 16:00 紅白歌合戦
6 憲法記念日 14:30 難関漢字クイズ 16:00 チャンピオン三垣の ボクササイズ	7 14:30 ボールペン字 勉強会 16:00 輪投げ	8 14:30 麻雀クラブ (14:00～) ボーリング 16:00 ST監修!土橋創の ボイストレーニング	9 14:30 OT武藤の健康教室 16:00 脳トレ	10 14:30 脳トレ (ジョイサウンド) 16:00 二期会コンサート	11 14:30 貼り絵 (藤の花) 16:00 鳴子で歌おう 19:30 ナイトコンサート	12 14:30 麻雀クラブ・美容整容の日 書道教室 16:00 ミニバスケット
13 14:30 ポッチャ 16:00 吉野先生の 音楽セラピー	14 14:30 山手線ゲーム 16:00 フラワーアレンジメント 折り紙クラブ	15 14:30 麻雀クラブ (14:00～) ラテアート 16:00 ST監修!土橋創の ボイストレーニング	16 13:45 ヒロミュージック スクールコンサート・誕生日会 16:00 トランプ	17 14:30 ピンポン玉ゲーム 16:00 ボールペン字 勉強会	18 14:30 輪投げ 16:00 ジャズコーラス	19 14:30 麻雀クラブ・美容整容の日 書道教室 14:30 キッチンソナーレ (フルーツサンド)
20 14:30 大人のぬりえ 16:00 チャンピオン三垣の ボクササイズ	21 14:30 ボールペン習字 16:00 ミニサッカー	22 14:30 麻雀クラブ(14:00～) 昔遊びゲーム 16:00 ST監修!土橋創の ボイストレーニング	23 14:30 ごぼう体操 16:00 百人一首	24 14:30 OT武藤の運動レク 16:00 難関漢字クイズ	25 14:30 山手線ゲーム 16:00 アルトサックス コンサート	26 14:30 麻雀クラブ・美容整容の日 ラテアート 16:00 紅白歌合戦
27 14:30 ボーリング 16:00 吉野先生の 音楽セラピー	28 14:30 風船バレー 16:00 日本フィル チェロコンサート	29 14:30 麻雀クラブ(14:00～) ポッチャ 16:00 土橋創の バリトンコンサート	30 14:30 棒体操 (ケアスタッフ) 16:00 大人の塗り絵	31 14:30 アローハ! フラダンス 16:00 風船バレー	1	2
3	4	5	6	7	★お知らせ★ 5月11日 19:30～ 土橋創 ナイトコンサート	
					9	