



ソナーレ杉並上井草

7月

July 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

土

日

訪問理容 第2金 第3、4火
7月11日 (金)・・・(ニコライズ)
7月15日(火)・・・(エルターレ)
7月22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1日 (火)14:00～
7月15日(火)14:00～



	1 14:30 トランプ 16:00 NEW バタ足ボール	2 14:30 風船バレー 16:00 ST監修 土橋創のボイストレーニング	3 14:30 OTのアクティビティ 16:00 ボウリング	4 14:30 ペン習字 16:00 スティールギター演奏会	5 14:30 風船バレー 16:00 七夕飾り創作	6 14:30 麻雀 書道教室 美容整容の日 16:00 七夕短冊制作 飾りつけ
7 14:30 七夕イベント OT監修ゲーム 16:00 チャンピオン三垣の ボクササイズ	8 14:30 フラダンス 16:00 フラワーアレンジメント	9 14:30 ソフトクリーム販売 16:00 ST監修 土橋創のボイストレーニング	10 14:30 棒体操 16:00 カラオケ	11 14:30 ピンポン玉ゲーム 16:00 かるた・百人一首	12 14:30 大人の塗り絵 16:00 ごぼう体操	13 14:30 麻雀 書道教室 美容整容の日 16:00 棒体操
14 14:30 テーブルカーリング 16:00 吉野先生の 音楽セラピー	15 14:30 お手玉遊び 16:00 ペン習字	16 14:30 風船バレー 16:00 ST監修 土橋創のボイストレーニング	17 14:30 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	18 14:30 OTのアクティビティ 16:00 歌のレッスン 折り紙	19 14:30 山手線ゲーム 16:00 jazzコンサート	20 14:30 麻雀 美容整容の日 16:00 ボッチャ
21 14:30 トランプ 16:00 チャンピオン三垣の ボクササイズ	22 14:30 リンゴ販売 16:00 ごぼう体操	23 14:30 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	24 14:30 ペン習字 ドックセラピー 16:00 棒体操	25 14:30 まとあて 16:00 かるた・百人一首	26 14:30 ボウリング 16:00 カラオケ	27 14:30 麻雀 書道教室 美容整容の日 16:00 ボッチャ
28 14:30 ピンポン玉ゲーム 16:00 吉野先生の 音楽セラピー	29 14:30 大人の塗り絵 16:00 ボウリング	30 14:30 風船バレー 16:00 土橋創の月末コンサート	31 14:30 山手線ゲーム 16:00 NEW バタ足ボール			