



ソナーレ杉並上井草

6月 June2026

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
6月12日(金)・・・(ニコライズ)
6月16日(火)・・・(エルターレ)
6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
6月2日(火)14:00～
6月16日(火)14:00～



1 14:30 ポッチャ 16:00 チャンピオン三垣のボクササイズ	2 14:30 テーブルカーリング 16:00 棒体操	3 14:30 麻雀 大人の塗り絵 16:00 オペラコンサート	4 14:30 ロジックラボ 16:00 トランプ	5 14:30 16:00 ソナーレシネマ	6 14:30 ピンポン玉ゲーム 16:00 かるた・百人一首	7 14:30 麻雀 有料:書道教室 美容整容の日 16:00 ごぼう体操
8 14:30 フラダンスを踊ろう(映像) 16:00 吉野先生の音楽セラピー	9 14:30 ペン習字 16:00 有料:フラワーアレンジメント 大人の塗り絵	10 14:30 麻雀 折り紙 16:00 ポッチャ	11 14:30 風船バレー 16:00 大人の塗り絵	12 14:30 OTの新聞紙体操 16:00 クラシック音楽鑑賞	13 14:30 棒体操 16:00 チェロ&ピアノコンサート	14 14:30 麻雀 美容整容の日 16:00 ロジックラボ
15 14:30 カラオケ(唱歌を歌おう) 16:00 チャンピオン三垣のボクササイズ	16 14:30 有料:ソフトクリーム販売 16:00 トランプ	17 14:30 麻雀 山手線ゲーム 16:00 トロンボーンコンサート	18 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 世界遺産鑑賞	19 14:30 テーブルカーリング 16:00 有料:お歌のレッスン 折り紙	20 14:30 スイーツバイキング 16:00 jazzコンサート	21 14:30 麻雀 美容整容の日 有料:書道(作品出品者向け) 16:00 ボーリング
22 14:30 ペン習字 16:00 吉野先生の音楽セラピー	23 14:30 有料:リンゴ販売 16:00 ごぼう体操	24 14:30 麻雀 カラオケ(唱歌を歌おう) 16:00 かるた・百人一首	25 14:30 OTの棒体操 16:00 ボーリング	26 14:30 16:00 ソナーレシネマ	27 14:30 テーブルカーリング 16:00 トランプ	28 14:30 麻雀 有料:書道教室 美容整容の日 16:00 風船バレー
29 14:30 ロジックラボ 有料:ドックセラピー 16:00 ピンポン玉ゲーム	30 14:30 ポッチャ 16:00 クラシック音楽鑑賞					

