



ソナーレ杉並上井草

11月

NOVEMBER 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
11月14日 (金) … (ニコライズ)
11月18日 (火) … (エルターレ)
11月25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4日 (火) 14:00～
11月18日 (火) 14:00～



					1 14:30 まとあて 16:00 カラオケ	2 二萬 三萬 四萬 14:30 麻雀 書道教室 美容整容の日 16:00 ピンポン玉ゲーム
3 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	4 14:30 OTのアクティビティ 16:00 風船バレー	5 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	6 14:30 16:00 ソナーレシネマ	7 14:30 ごぼう体操 16:00 歌のレッスン	8 14:30 ドックセラピー 16:00 ペン習字	9 二萬 三萬 四萬 14:30 麻雀 書道教室 美容整容の日 16:00 折り紙
10 14:30 ボッチャ 16:00 吉野先生の 音楽セラピー	11 14:30 山手線ゲーム 16:00 フラワーアレンジメント	12 二萬 三萬 四萬 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	13 14:30 焼き芋販売 16:00 風船バレー	14 14:30 ボウリング 16:00 マリンバコンサート	15 14:30 トランプ 16:00 まとあて	16 二萬 三萬 四萬 14:30 麻雀 美容整容の日 16:00 ピンポン玉ゲーム
17 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	18 14:30 OTのアクティビティ 16:00 トランプ	19 二萬 三萬 四萬 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	20 14:00 ヒロミュージック スクールのコンサート・誕生日会 16:00 棒体操	21 14:30 バタ足ボール 16:00 歌のレッスン	22 14:30 ごぼう体操 16:00 大人の塗り絵	23 二萬 三萬 四萬 14:30 麻雀 書道教室 美容整容の日 16:00 カラオケ
24 14:30 ボッチャ 16:00 吉野先生の 音楽セラピー	25 14:30 リンゴ販売 16:00 カラオケ	26 二萬 三萬 四萬 14:30 麻雀 ペン習字 16:00 土橋創の月末コンサート	27 14:30 有料工作 松ぼっくり オーナメント作り 16:00 ボウリング	28 14:30 山手線ゲーム 16:00 風船バレー	29 14:30 16:00 外気浴	30 二萬 三萬 四萬 14:30 麻雀 美容整容の日 16:00 トランプ