

作業療法士監修の

NOVEMBER

17:00~(筋力強化体操)

11月18日(火) 11月25日(火) ・・・(エルターレ) ・・・・(エルターレ)



14:30

16:00

14

14:30

ボウリング

歌のレッスン

ビューティーバイキング 11月4日 (火)14:00~ 11月18日(火)14:00~

麻雀 書道教室

麻雀 書道教室

美容整容の日

16:00

折り紙

16

二萬

三二萬萬

美容整容の日

ソナーレ杉並上井草

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)

14:30 かるた・百人一首

チャンピオン三垣の

ボクササイズ

10

14:30

17

24

ボッチャ

月

3

18 OTのアクティビティ

14:30 麻雀 テーブルカーリング 16:00 <mark>ST監修</mark>

26

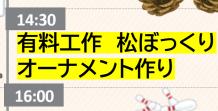
14:30

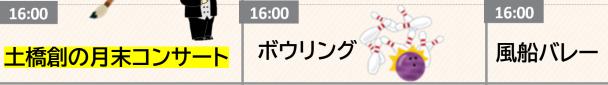
麻雀

16:00

ペン習字





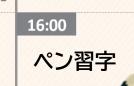


8 14:30 ドックセラピー

カラオケ

14:30

16:00



14:30

16:00

22

14:30

16:00

29

外気浴

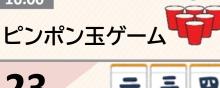
まとあて











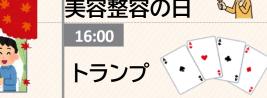
二三四萬萬萬















水

14:30 麻雀

14:30 麻雀

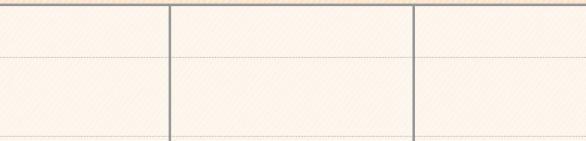
19

バタ足ボール











11

14:30

山手線ゲーム

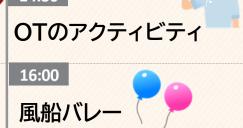
トランプ

リンゴ販売

25

14:30

16:00







三四萬萬

三萬萬



20

14:30 16:00

ソナーレシネマ







