



ソナーレ杉並上井草

6月
June2025

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)

お知らせ
6月18日16時～の
土橋創のボイストレーニングは
中止となります

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13日(金)・・・(ニコライズ)
6月17日(火)・・・(エルターレ)
6月24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3日(火)14:00～
6月17日(火)14:00～



						1 14:30 麻雀 書道教室 美容整容の日 16:00 ボーリング
2 14:30 外気浴(3階) 折り紙 16:00 チャンピオン三垣の ボクササイズ	3 14:30 テーブルカーリング 16:00 棒体操	4 14:30 大人の塗り絵 16:00 ST監修 土橋創のボイストレーニング	5 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 トランプ	6 14:30 OTのアクティビティ 16:00 お箏の演奏会	7 14:30 かるた・百人一首 16:00 カラオケ	8 14:30 麻雀 美容整容の日 16:00 ごぼう体操
9 14:30 まとあて 16:00 吉野先生の 音楽セラピー	10 14:30 ペン習字 16:00 フラワーアレンジメント	11 14:30 お手玉遊び 16:00 ST監修 土橋創のボイストレーニング	12 14:30 16:00 キッチンソナーレ	13 14:30 山手線ゲーム 16:00 ごぼう体操	14 14:30 外気浴(2階) 折り紙 16:00 トランプ	15 14:30 麻雀 父の日 美容整容の日 16:00 お手玉遊び
16 14:30 カラオケ 16:00 チャンピオン三垣の ボクササイズ	17 14:00 二期会コンサート	18 14:30 まとあて 16:00 ボーリング	19 14:30 ソフトクリーム販売 16:00 ピンポン玉ゲーム	20 14:30 フラワープードル作り 16:00 テーブルカーリング	21 14:30 山手線ゲーム 16:00 jazzコンサート	22 14:30 麻雀 書道教室 美容整容の日 16:00 ボーリング
23 14:30 ペン習字 16:00 吉野先生の 音楽セラピー	24 14:30 リンゴ販売 16:00 ごぼう体操	25 14:30 フラダンス 16:00 土橋創の月末コンサート	26 14:30 かるた・百人一首 16:00 棒体操	27 14:30 OTのアクティビティ 16:00 カラオケ	28 14:30 トランプ 16:00 テーブルカーリング	29 14:30 麻雀 書道教室 美容整容の日 16:00 風船バレー
30 14:30 ドックセラピー 16:00 ピンポン玉ゲーム						