



ソナーレ杉並上井草

5月
May 2026

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

訪問理由 第2金 第3、4火
5月08日(金)・・・(ニコライズ)
5月19日(火)・・・(エルターレ)
5月26日(火)・・・(エルターレ)



ビューティーバイキング
第1、3火曜
5月5日(火)14:00～
5月19日(火)14:00～



【申し込みは受付まで】
10日前締め切りとなります。

月	火	水	木	金	土	日
				1 14:30 ペン習字 16:00 棒体操	2 14:30 16:00 ソナーレシネマ	3 14:30 麻雀 美容整容の日 16:00 バルーンバレー
4 14:30 トランプ 16:00 チャンピオン三垣の ボクササイズ	5 14:30 山手線ゲーム 16:00 端午の節句	6 14:30 麻雀 テーブルカーリング 16:00 トランプ	7 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 ロジックラボ	8 14:30 世界遺産鑑賞 16:00 棒体操	9 14:30 カラオケ (唱歌を歌おう) 16:00 ロジックラボ	10 14:30 麻雀 有料:書道教室 美容整容の日 16:00 ボッチャ
11 14:30 テーブルカーリング 16:00 吉野先生の 音楽セラピー	12 14:30 カラオケ (唱歌を歌おう) 16:00 有料:フラワーアレンジ メント 折り紙	13 14:30 麻雀 大人の塗り絵 16:00 歌唱コンサート	14 14:30 OTの棒体操 16:00 クラシック音楽鑑賞	15 14:30 かるた・百人一首 16:00 有料:お歌のレッスン 折り紙	16 14:30 バルーンバレー 16:00 ロジックラボ	17 14:30 麻雀 有料:書道教室 美容整容の日 16:00 テーブルカーリング
18 14:30 大人の塗り絵 16:00 チャンピオン三垣の ボクササイズ	19 14:30 有料:ソフトクリーム販売 16:00 ボウリング	20 14:30 麻雀 山手線ゲーム 16:00 ロジックラボ	21 14:30 バルーンバレー お抹茶の会 16:00 ホルンコンサート	22 14:30 16:00 有料:衣類販売	23 14:30 ボッチャ 16:00 トランプ	24 14:30 麻雀 有料:書道教室 美容整容の日 16:00 ごぼう体操
25 14:30 かるた・百人一首 16:00 吉野先生の 音楽セラピー	26 14:30 ペン習字 有料:リンゴ販売 16:00 ハンドマッサージ	27 14:30 麻雀 大人の塗り絵 16:00 ディルルバコンサート	28 14:30 OTの棒体操 16:00 クラシック音楽鑑賞	29 14:30 ボッチャ 有料:ドックセラピー 16:00 カラオケ (歌謡曲を歌おう)	30 14:30 16:00 ソナーレシネマ	31 14:30 麻雀 美容整容の日 16:00 ロジックラボ

●・・・有料で事前予約
が必要となっています。
●・・・外部の講師や業
者が来る予定です。