



ソナーレ杉並上井草

12月

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

<b>1</b> 14:30 ペン習字 16:00 チャンピオン三垣の ボクササイズ	<b>2</b> 14:30 16:00 クリスマス オーナメント創作	<b>3</b> 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	<b>4</b> 14:30 16:00 クリスマス オーナメント 飾り付け	<b>5</b> 14:30 折り紙 有料:ドックセラピー 16:00 大人の塗り絵 有料:お歌のレッスン	<b>6</b> 14:30 カラオケ 16:00 ピンポン玉ゲーム	<b>7</b> 14:30 麻雀 書道教室 美容整容の日 16:00 ボウリング
<b>8</b> 14:30 山手線ゲーム 16:00 吉野先生の 音楽セラピー	<b>9</b> 14:30 ピンポン玉ゲーム 16:00 有料:フラワーアレンジ メント 折り紙	<b>10</b> 14:30 麻雀 まとあて 16:00 ST監修 土橋創のボイストレーニング	<b>11</b> 14:30 16:00 ソナーレシネマ	<b>12</b> 14:30 ボッチャ 16:00 オーボエコンサート	<b>13</b> 14:30 OTのアクティビティ 16:00 トランプ	<b>14</b> 14:30 麻雀 書道教室 美容整容の日 16:00 バタ足ボール
<b>15</b> 14:30 ピンポン玉ゲーム 16:00 チャンピオン三垣の ボクササイズ	<b>16</b> 14:30 有料:焼き芋販売 16:00 かるた・百人一首	<b>17</b> 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	<b>18</b> 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 カラオケ	<b>19</b> 14:30 山手線ゲーム 16:00 大人の塗り絵 有料:お歌のレッスン	<b>20</b> 14:00 ペン習字 16:00 Jazzコンサート	<b>21</b> 14:30 麻雀 美容整容の日 16:00 ごぼう体操
<b>22</b> 14:30 お手玉遊び 16:00 吉野先生の 音楽セラピー	<b>23</b> 14:30 有料:リンゴ販売 16:00 ボウリング	<b>24</b> 14:30 麻雀 まとあて 16:00 土橋創の月末コンサート	<b>25</b> 14:30 16:00 クリスマス会	<b>26</b> 14:30 OTのアクティビティ 16:00 かるた・百人一首	<b>27</b> 14:30 風船バレー 16:00 トランプ	<b>28</b> 14:30 麻雀 美容整容の日 16:00 バタ足ボール
<b>29</b> 14:30 棒体操 16:00 かるた・百人一首	<b>30</b> 14:30 風船バレー 16:00 山手線ゲーム	<b>31</b> 14:30 16:00 年忘れ カラオケ 紅白歌合戦				