



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。

1 14:30 ペン習字	2 14:30 16:00 クリスマス オーナメント創作	3 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	4 14:30 16:00 クリスマス オーナメント 飾り付け	5 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	6 14:30 カラオケ 16:00 ピンpong玉ゲーム	7 14:30 麻雀 書道教室 美容整容の日 16:00 ボウリング
8 14:30 山手線ゲーム	9 14:30 ピンpong玉ゲーム	10 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	11 14:30 16:00 ソナーレシネマ	12 14:30 ボッチャ 16:00 オーボエコンサート	13 14:30 OTのアクティビティ 16:00 トランプ	14 14:30 麻雀 書道教室 美容整容の日 16:00 バタ足ボール
15 14:30 ピンpong玉ゲーム	16 14:30 有料:焼き芋販売	17 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	18 14:00 ヒロミュージック スクールスコンサート・誕生日会 16:00 カラオケ	19 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	20 14:00 ペン習字 16:00 Jazzコンサート	21 14:30 麻雀 美容整容の日 16:00 ごぼう体操
22 14:30 お手玉遊び	23 14:30 有料:リンゴ販売	24 14:30 麻雀 まとあて 16:00 土橋創の月末コンサート	25 14:30 16:00 クリスマス会	26 14:30 OTのアクティビティ 16:00 かるた・百人一首	27 14:30 風船バレー 16:00 トランプ	28 14:30 麻雀 美容整容の日 16:00 バタ足ボール
29 14:30 棒体操	30 14:30 風船バレー	31 14:30 16:00 年忘れ カラオケ 紅白歌合戦 16:00 山手線ゲーム				