



ソナーレ杉並上井草

10月
October 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

訪問理容 第2金 第3、4火
10月9日(金)・・・(ニコライズ)
10月20日(火)・・・(エルターレ)
10月27日(火)・・・(エルターレ)



ビューティーバイキング
第1、3火曜
10月6日(火)14:00～
10月20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 脳トレ体操 16:00 棒体操	2 14:30 大人の塗り絵 16:00 トランプ	3 14:30 16:00 ソナーレシネマ	4 14:30 麻雀 有料:書道教室 美容整容の日 16:00 ボッチャ
5 14:30 かるた・百人一首 16:00 チャンピオン三垣の ボクササイズ	6 14:30 ピンポン玉ゲーム 16:00 風船バレー	7 14:30 麻雀 テーブルカーリング 16:00 バイオリンコンサート	8 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	9 14:30 OTのアクティビティ 16:00 脳トレ体操	10 14:30 ペン習字 16:00 ごぼう体操	11 14:30 麻雀 美容整容の日 16:00 ボウリング
12 14:30 ボッチャ 16:00 吉野先生の 音楽セラピー	13 14:30 ロジックラボ 16:00 有料:フラワーアレンジ メント 大人の塗り絵	14 14:30 麻雀 折り紙 16:00 棒体操	15 14:30 停電の為、 この時間のアクティビティ はありません 16:00 トランプ	16 14:30 ボウリング 16:00 有料:歌のレッスン 美容整容の日	17 14:30 山手線ゲーム 16:00 ボッチャ	18 14:30 麻雀 有料:書道教室 美容整容の日 16:00 ごぼう体操
19 14:30 ペン習字 16:00 チャンピオン三垣の ボクササイズ	20 14:30 ボウリング 16:00 イタリアオペラ コンサート	21 14:30 麻雀 かるた・百人一首 16:00 テーブルカーリング	22 14:30 有料:焼き芋販売 16:00 ピンポン玉ゲーム	23 14:30 16:00 有料:衣類販売会	24 14:30 OTのアクティビティ 16:00 カラオケ (歌謡曲を歌おう)	25 14:30 麻雀 美容整容の日 16:00 棒体操
26 14:30 折り紙 有料:ドックセラピー 16:00 吉野先生の 音楽セラピー	27 14:30 有料:リンゴ販売 16:00 風船バレー	28 14:30 運動会 16:00 大人の塗り絵	29 14:30 テーブルカーリング 16:00 カラオケ (秋の歌を歌おう)	30 14:30 16:00 ソナーレシネマ	31 14:30 山手線ゲーム 16:00 ジャズコンサート	