



ソナーレ杉並上井草

4月

April 2024

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
 4月4日 (木) … (ニコライズ)
 4月16日 (火) … (エルターレ)
 4月23日 (火) … (エルターレ)



ビューティーバイキング
 4月2日 (火) 14:00～
 4月16日 (火) 14:00～



25	26	27	28	29	30	31
1 14:30 トランプ 16:00 チャンピオン三垣の ボクササイズ	2 14:30 ごぼう体操 16:00 ボーリング	3 14:30 麻雀クラブ (14:00～) ミニバスケットボール 16:00 ST監修!土橋創の ボイストレーニング	4 14:30 アローハ! フラダンス 16:00 テーブルカーリング	5 14:30 OT武藤の 運動レリേഷョン 16:00 難関漢字クイズ	6 14:30 脳トレ・ジョイサウンド 16:00 鳴子で歌おう カラオケ大会	7 14:30 麻雀クラブ・美容整容の日 書道教室 創作 16:00 創作 (チューリップ)
8 14:30 ピンポン玉ゲーム 16:00 吉野先生の 音楽セラピー	9 14:30 風船バレー 16:00 かるた フラワーアレンジメント	10 14:30 麻雀クラブ (14:00～) ポッチャ 16:00 ST監修!土橋創の ボイストレーニング	11 14:30 ラテアート アロママッサージ体験会 16:00 脳トレクイズ (ケアスタッフ)	12 14:30 棒体操 (ケアスタッフ) 16:00 陶芸教室 大人のぬりえ	13 14:30 昔遊びゲーム 16:00 ボールペン字 勉強会	14 14:30 麻雀クラブ・美容整容の日 午後の体操 16:00 紅白歌合戦
15 14:30 テーブルカーリング 16:00 チャンピオン三垣の ボクササイズ	16 14:30 ボーリング 16:00 難関漢字クイズ	17 14:30 麻雀クラブ (14:00～) リハビリ輪投げ 16:00 ST監修!土橋創の ボイストレーニング	18 13:45 ヒロミュージック スクールコンサート 16:00 ごぼう体操	19 14:30 ミニバスケット 16:00 三味線コンサート	20 14:30 風船バレー 16:00 ジャズコーラス	21 14:30 麻雀クラブ・美容整容の日 書道教室・創作 16:00 創作 (チューリップ)
22 14:30 かるた 16:00 吉野先生の 音楽セラピー	23 14:30 貼り絵 16:00 貼り絵	24 14:30 麻雀クラブ (14:00～) ボールペン字勉強会 16:00 土橋創の 月末コンサート	25 14:30 OT武藤の 脳トレ 16:00 この木なんの木 コンサート	26 14:30 ソフトクリーム販売 お茶会 16:00 お茶会	27 14:30 脳トレクイズ ジョイサウンド 16:00 紅白歌合戦	28 14:30 麻雀クラブ・美容整容の日 ラテアート 16:00 クラリネット コンサート
29 14:30 ポッチャ 16:00 トランプ	30 14:30 棒体操 (ケアスタッフ) 16:00 ボールペン字 勉強会	1 14:30	2	3	4	5

