



ソナーレ杉並上井草

2月

February 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  
2月13日(金)・・・(ニコライズ)  
2月17日(火)・・・(エルターレ)  
2月24日(火)・・・(エルターレ)



ビューティーバイキング  
第1、3火曜  
2月3日(火)14:00～  
2月17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 麻雀 有料:書道教室 美容整容の日 16:00 バルーンバレー
2 14:30 ペン習字 16:00 チャンピオン三垣の ボクササイズ	3 14:30 豆まき 16:00 ごぼう体操	4 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	5 14:30 16:00 ソナーレシネマ	6 14:30 OTの新聞紙体操 16:00 トランプ	7 14:30 ロジックラボ 16:00 ボッチャ	8 14:30 麻雀 有料:書道教室 美容整容の日 16:00 ボウリング
9 14:30 山手線ゲーム 16:00 吉野先生の 音楽セラピー	10 14:30 有料:焼き芋販売 16:00 有料:フラワーアレンジ メント 折り紙	11 14:30 麻雀 大人の塗り絵 16:00 ST監修 土橋創のボイストレーニング	12 14:30 棒体操 16:00 フリューゲルホルン コンサート	13 14:30 かるた・百人一首 16:00 カラオケ	14 14:30 棒体操 16:00 カードゲーム	15 14:30 麻雀 美容整容の日 16:00 テーブルカーリング
16 14:30 ボウリング 16:00 チャンピオン三垣の ボクササイズ	17 14:30 アロマセラピー 無料体験会 世界遺産鑑賞 16:00 ボッチャ	18 14:30 麻雀 バタ足ボール 16:00 ST監修 土橋創のボイストレーニング	19 14:30 OTの棒体操 16:00 かるた・百人一首	20 14:30 山手線ゲーム 16:00 折り紙 有料:お歌のレッスン	21 14:30 16:00 創作:ひな飾り	22 14:30 麻雀 美容整容の日 16:00 ごぼう体操
23 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	24 14:30 有料:リンゴ販売 16:00 ボランティアコンサート	25 14:30 麻雀 大人の塗り絵 16:00 土橋創の月末コンサート	26 14:00 ヒロミュージック スクールズコンサート・誕生日会 16:00 ロジックラボ	27 14:30 有料:ひな人形作成 ペン習字 16:00 カラオケ	28 14:30 棒体操 16:00 カードゲーム	
						・・・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。