



ソナーレ杉並上井草

5月
March 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
5月9日 (金) … (ニコライズ)
5月20日 (火) … (エルターレ)
5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
5月6日 (火) 14:00～
5月20日 (火) 14:00～



				1	2	3
				14:30 ボーリング	14:30 OTのアクティビティ	14:30 トランプ
				16:00 かるた・百人一首	16:00 ヴァイオリン演奏会	16:00 ごぼう体操
5	6	7	8	9	10	11
14:30 外気浴(4階) 折り紙	14:30 大人の塗り絵	14:30 麻雀 ポッチャ	14:30 new まとあて	14:30 風船バレー	14:30 母の日	14:30 麻雀 書道教室 美容整容の日
16:00 チャンピオン三垣の ボクササイズ	16:00 ごぼう体操	16:00 ST監修 土橋創のボイストレーニング	16:00 山手線ゲーム	16:00 ビンゴゲーム BINGO	16:00 尺八演奏会	16:00 カラオケ
12	13	14	15	16	17	18
14:30 外気浴(3階) 折り紙	14:30 輪投げ	14:30 麻雀 ボーリング	14:30 ソフトクリーム販売	14:30 鳥と花のインテリア作り	14:30 テーブルカーリング	14:30 麻雀 美容整容の日
16:00 吉野先生の 音楽セラピー	16:00 フラワーアレンジメント	16:00 ST監修 土橋創のボイストレーニング	16:00 かるた・百人一首	16:00 カラオケ	16:00 jazzコンサート	16:00 ピンポン玉ゲーム
19	20	21	22	23	24	25
14:30 外気浴(2階) 折り紙	14:30 風船バレー	14:30 麻雀 ごぼう体操	14:00 ヒロミュージック スクールコンサート・誕生日会	14:30 大人の塗り絵	14:30 輪投げ	14:30 麻雀 書道教室 美容整容の日
16:00 チャンピオン三垣の ボクササイズ	16:00 ボーリング	16:00 ST監修 土橋創のボイストレーニング	16:00 トランプ	16:00 ポッチャ	16:00 テーブルカーリング	16:00 カラオケ
26	27	28	29	30	31	
14:30 OTのアクティビティ	14:30 リンゴ販売	14:30 麻雀 ドックセラピー	14:30 テーブルカーリング	14:30 new まとあて	14:30 お茶会 トランプ	
16:00 吉野先生の 音楽セラピー	16:00 DVDリズム体操	16:00 土橋創の月末コンサート	16:00 かるた・百人一首	16:00 ボールをストン	16:00 ごぼう体操	