



ソナーレ杉並上井草

10月
October 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
10月10日 (金) … (ニコライズ)
10月21日 (火) … (エルターレ)
10月28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7日 (火) 14:00～
10月21日 (火) 14:00～

【申し込みは受付まで】
1週間前締め切りとなります。

		1	2	3	4	5
		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	14:30 山手線ゲーム 16:00 ごぼう体操	14:30 大人の塗り絵 16:00 ギター演奏会	14:30 16:00 ソナーレシネマ	14:30 麻雀 書道教室 美容整容の日 16:00 ボッチャ
6	7	8	9	10	11	12
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	14:30 ピンポン玉ゲーム 16:00 風船バレー	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	14:30 OTのアクティビティ 16:00 トランプ	14:30 16:00 運動会	14:30 山手線ゲーム 16:00 ごぼう体操	14:30 麻雀 美容整容の日 16:00 ボウリング
13	14	15	16	17	18	19
14:30 ボッチャ 16:00 吉野先生の 音楽セラピー	14:30 トランプ 16:00 フラワーアレンジメント	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	14:30 16:00 キッチンソナーレ	14:30 ボウリング 16:00 歌のレッスン	14:30 まとあて 16:00 大人の塗り絵	14:30 麻雀 書道教室 美容整容の日 16:00 ごぼう体操
20	21	22	23	24	25	26
14:30 ペン習字 16:00 チャンピオン三垣の ボクササイズ	14:30 お手玉遊び 16:00 カラオケ	14:30 麻雀 ドックセラピー 16:00 ST監修 土橋創のボイストレーニング	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 バタ足ボール	14:30 山手線ゲーム 16:00 風船バレー	14:30 トランプ 16:00 jazzコンサート	14:30 麻雀 書道教室 美容整容の日 16:00 棒体操
27	28	29	30	31		
14:30 かるた・百人一首 16:00 吉野先生の 音楽セラピー	14:30 リンゴ販売 16:00 風船バレー	14:30 麻雀 ペン習字 16:00 土橋創の月末コンサート	14:30 焼き芋販売 16:00 テーブルカーリング	14:30 OTのアクティビティ 16:00 カラオケ		