



ソナーレ杉並上井草

9月

September 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
9月11日(金)・・・(ニコライズ)
9月15日(火)・・・(エルターレ)
9月22日(火)・・・(エルターレ)



ビューティーバイキング
第1、3火曜
9月1日(火)14:00~
9月15日(火)14:00~



	1 14:30 トランプ 16:00 納涼祭写真鑑賞	2 14:30 麻雀 ペン習字 16:00 ロジックラボ	3 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 棒体操	4 14:00 脳トレ体操 16:00 テーブルカーリング	5 14:30 有料:ドックセラピー 折り紙 16:00 カラオケ	6 14:30 麻雀 美容整容の日 16:00 ボウリング
7 14:30 ピンポン玉ゲーム 16:00 チャンピオン三垣の ボクササイズ	8 14:30 風船バレー 16:00 有料:フラワーアレンジメント 大人の塗り絵	9 14:30 麻雀 テーブルカーリング 16:00 スチールギター コンサート	10 14:30 16:00 ソナーレシネマ	11 14:30 OTのアクティビティ 16:00 カラオケ	12 14:30 折り紙 16:00 かるた・百人一首	13 14:30 麻雀 美容整容の日 16:00 ごぼう体操
14 14:30 かるた・百人一首 16:00 吉野先生の 音楽セラピー	15 14:30 山手線ゲーム 16:00 カラオケ	16 14:30 麻雀 大人の塗り絵 16:00 トランペットコンサート	17 14:30 トランプ 16:00 ごぼう体操	18 14:30 ポッチャ 16:00 有料:歌のレッスン	19 14:30 脳トレ体操 16:00 ロジックラボ	20 14:30 麻雀 有料:書道教室 美容整容の日 16:00 棒体操
21 14:30 敬老会 16:00 チャンピオン三垣の ボクササイズ	22 14:30 有料:リンゴ販売 16:00 ピンポン玉ゲーム	23 14:30 麻雀 ペン習字 16:00 棒体操	24 14:30 有料:ソフトクリーム販売 16:00 トランプ	25 14:30 OTのアクティビティ 16:00 かるた・百人一首	26 14:30 大人の塗り絵 16:00 ロジックラボ	27 14:30 麻雀 有料:書道教室 美容整容の日 16:00 ごぼう体操
28 14:30 山手線ゲーム 16:00 吉野先生の 音楽セラピー	29 14:30 16:00 ソナーレシネマ	30 14:30 麻雀 ロジックラボ 16:00 コントラバスコンサート				