



今月のアクティビティ

月 火 水 木 金 土 日

ソナーレ・アテリア久我山

10月

October 2025

作業療法士 監修専門体操

2階グランドダイニング

3階サブダイニング

10:30～(30分)

11:30～(30分)

17:30～(30分)

29	30	1 14:30 ★ヤマハまちかど エクササイズ 16:00 スカットボール	2 14:30 運動会練習 16:00 ネイル& ハンドケア	3 14:30 OTちぎり絵作成 16:00 ★血流アップ体操	4 14:30 ★ドッグセラピー 【事前申し込み制】 16:00 ミニサッカー	5 14:30 ボードゲーム 16:00 テーブル カーリング
6 14:30 16:00 ★水墨画教室 【事前申し込み制】	7 14:30 ★大人の 音楽リトミック 16:00 ハンドケア	8 14:30 ★陶芸教室 【事前申し込み制】 16:00 カラオケ	9 14:30 ヘアセットメイク 間違い探し 16:00 運動会練習	10 14:30 OTの脳トレ プログラム 16:00 ★ピラティス	11 14:30 ★フラワーセラピー 【事前申し込み制】 16:00 カフェ・ ソナーレ	12 14:30 シネマ・ ソナーレ
13 14:30 ★書道教室 16:00 ボウリング	14 14:30 大人のぬりえ 16:00 運動会練習	15 14:30 ★カルトナーージュ教室 【事前申し込み制】 16:00 風船バレー	16 14:30 菅井さんの 音楽会 16:00 ピンポンカップ	17 14:30 ★フラワーセラピー 【事前申し込み制】 16:00 ★ハワイアン講座	18 14:30 ネイル& ハンドケア 16:00 ポッチャ	19 14:30 ボードゲーム 16:00 カフェ・ ソナーレ
20 14:30 ★ドッグセラピー 【事前申し込み制】 16:00 ストラック9	21 14:30 ★大人の 音楽リトミック 16:00 カフェ・ ソナーレ	22 14:30 OTちぎり絵作成 16:00 カラオケ	23 14:30 OTちぎり絵作成 16:00 ハンドケア	24 14:30 テレビ脳トレ 16:00 ★血流アップ体操	25 14:30 16:00 シネマ・ ソナーレ	26 14:30 大人のぬりえ 16:00 運動会練習
27 14:30 OTちぎり絵作成 16:00 ネイル& ハンドケア	28 14:30 間違い探し 16:00 パターゴルフ	29 14:30 カフェ・ ソナーレ 16:00 来月の カレンダー制作	30 14:30 16:00 運動会	31 14:30 OTちぎり絵作成 16:00 ミニバスケット	1	2
3	4	5	6	7	8	9

★印のアクティビティは外部の講師が担当いたします。