



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

12月

December 2025

作業療法士 監修専門体操

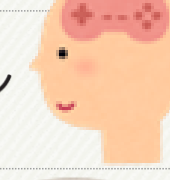
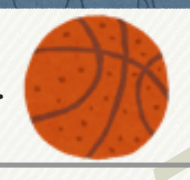
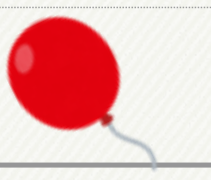
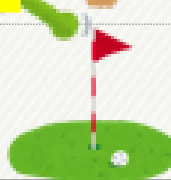
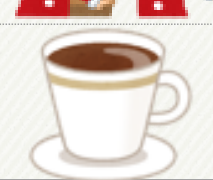
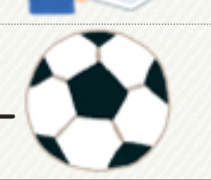
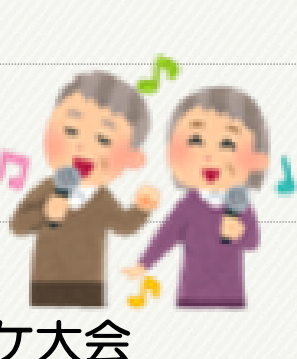
2階グランドダイニング

3階サブダイニング

10:30～(30分)

11:30～(30分)

17:30～(30分)

1 14:30 16:00 ★水墨画教室 【事前申し込み制】 	2 14:30 ★大人の音楽リトミック 16:00 ボウリング 	3 14:30 ★ヤマハまちかどエクササイズ 16:00 クリスマスツリー飾り 	4 ヘアセットメイク 14:30 間違い探し  16:00 カフェ・ソナーレ 	5 14:30 OTの脳トレプログラム 16:00 ★筋力アップ体操 	6 14:30 クリスマスツリー飾り  16:00 ハンドケア 	7 14:30 16:00 シネマ・ソナーレ 
8 14:30 ★書道教室  16:00 ピンポンカップ 	9 14:30 ネイル＆ハンドケア  16:00 カラオケ 	10 14:30 ★陶芸教室 【事前申し込み制】  16:00 ミニサッカー 	11 14:30 ★フラワーセラピー 【事前申し込み制】  16:00 ボッチャ 	12 14:30 ペン習字  16:00 ★ピラティス 	13 14:30 ★フラワーセラピー 【事前申し込み制】  16:00 スカットボール 	14 14:30 OTの脳トレプログラム  16:00 カフェ・ソナーレ 
15 14:30 テレビ脳トレ  16:00 ミニバスケ 	16 14:30 ★大人の音楽リトミック  16:00 カフェ・ソナーレ 	17 14:30 ★カルトナージュ教室 【事前申し込み制】  16:00 ストラック9 	18 14:30 菅井さんの音楽会  16:00 ハンドケア 	19 14:30 テーブルカーリング  16:00 ★ハワイアン講座 	20 フットリートメント 14:30 大人のぬりえ  16:00 風船バレー 	21 14:30 16:00 シネマ・ソナーレ 
22 14:30 ★ドッグセラピー 【事前申し込み制】  16:00 ★ボクササイズ 	23 14:30 OTによるスクラッチアート  16:00 ピンポンカップ 	24 14:30 ★ドッグセラピー 【事前申し込み制】  16:00 パターゴルフ 	25 14:30 クリスマスコンサート  16:00 クリスマスカフェ 	26 14:30 ネイル＆ハンドケア  16:00 ★免疫力アップ体操 	27 14:30 ボードゲーム  16:00 ミニサッカー 	28 14:30 ボッチャ  16:00 カフェ・ソナーレ 
29 14:30 来月のカレンダー制作  16:00 テレビ脳トレ 	30 14:30 間違い探し  16:00 ボウリング 	31 14:30 16:00 紅白カラオケ大会 	1	2	3	4

【お知らせ】

◎25日（木）に、クリスマスイベントを開催致します。クリスマス雰囲気盛り上げるようなコンサートやカフェ、特別なディナーもご用意する予定です。

◎クリスマスと言えばツリー 🎄 3日と6日には、ツリーの飾りの作成アクティビティを予定しております。是非ご参加ください。

★印のアクティビティは外部の講師が担当いたします。