



ソナーレ・アテリア久我山

1月

Janury 2026

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)

今月のアクティビティ

月

火

水

木

金

土

日

29	30	31	1 14:30 16:00 書き初め 書き初め	2 14:30 16:00 ピンポンカップ ハンドケア	3 14:30 16:00 間違い探し パターゴルフ	4 14:30 16:00 シネマ・ソナーレ
5 14:30 16:00 ★水墨画教室 【事前申し込み制】	6 14:30 ★大人の音楽リトミック 16:00 カフェ・ソナーレ	7 14:30 ★ヤマハまちかどエクササイズ 16:00 ネイル＆ハンドケア	8 14:30 ヘアセットメイク 大人のぬりえ 16:00 ミニサッカー	9 14:30 ボッチャ 16:00 ★ピラティス	10 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	11 14:30 OTの脳トレプログラム 16:00 ミニバスケット
12 14:30 ★書道教室 16:00 ボウリング	13 14:30 OTによるスクラッチアート 16:00 風船バレー	14 14:30 ★陶芸教室 【事前申し込み制】 16:00 ピンポンカップ	15 14:30 お箏演奏会 16:00 ハンドケア	16 14:30 ペン習字 16:00 ★ハワイアン講座	17 14:30 テレビ脳トレ 16:00 カラオケ	18 14:30 16:00 シネマ・ソナーレ
19 14:30 ★ドッグセラピー 【事前申し込み制】 16:00 ネイル＆ハンドケア	20 14:30 ★大人の音楽リトミック 16:00 ボッチャ	21 14:30 ★カルトナーージュ教室 【事前申し込み制】 16:00 ミニバスケット	22 14:30 菅井さんの音楽会 16:00 ミニサッカー	23 14:30 テーブルカーリング 16:00 シニアeスポーツ	24 14:30 ドライハットスパ 大人のぬりえ 16:00 ボウリング	25 14:30 卓上ゲーム 16:00 カフェ・ソナーレ
26 14:30 OTのリハビリゲーム 16:00 ★ボクササイズ	27 14:30 パターゴルフ 16:00 ハンドケア	28 14:30 来月のカレンダー制作 16:00 風船バレー	29 14:30 ★フラワーセラピー 【事前申し込み制】 16:00 カラオケ	30 14:30 卓上ゲーム 16:00 ★免疫カアップ体操	31 14:30 テレビ脳トレ 16:00 ストラック9	1
2	3	4	5	6	7	8

★印のアクティビティは外部の講師が担当いたします。