



今月のアクティビティ

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)



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