SONARE

ソナーレ・アテリア久我山

# 今月のアクティビティ

## 11月

November 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | **1**<br>14:30<br>16:00<br>シネマ・ソナーレ |
| **2**<br>14:30<br>16:00<br>★水墨画教室<br>【事前申し込み制】 | **3**<br>14:30<br>★大人の音楽リトミック<br>16:00<br>ミニバスケ | **4**<br>14:30<br>★ヤマハまちかど エクササイズ<br>16:00<br>ピンポンカップ | **5**<br>14:30<br>展覧会作品作り<br>16:00<br>カラオケ | **6**<br>14:30<br>OT 監修 TV脳トレ<br>16:00<br>★筋力アップ体操 | **7**<br>14:30<br>★フラワーセラピー<br>【事前申し込み制】<br>16:00<br>カフェ・ソナーレ | **8**<br>14:30<br>16:00<br>ビューティー・ソナーレ |
| **9**<br>14:30<br>★書道教室<br>16:00<br>シネマ・ソナーレ | **10**<br>14:30<br>16:00<br>ビューティー・ソナーレ | **11**<br>14:30<br>★陶芸教室<br>【事前申し込み制】<br>16:00<br>カフェ・ソナーレ | **12**<br>14:30<br>菅井さんの音楽会<br>16:00<br>スカットボール | **13**<br>14:30<br>ペン習字<br>16:00<br>ボッチャ | **14**<br>14:30<br>★フラワーセラピー<br>【事前申し込み制】<br>16:00<br>色彩サークル | **15**<br>14:30<br>16:00<br>シネマ・ソナーレ |
| **16**<br>14:30<br>OTの脳トレ プログラム<br>16:00<br>カラオケ | **17**<br>14:30<br>★大人の音楽リトミック<br>16:00<br>展覧会 | **18**<br>14:30<br>★カルトナージュ教室<br>【事前申し込み制】<br>16:00<br>シネマ・ソナーレ | **19**<br>14:30<br>OT 監修 TV脳トレ<br>16:00<br>展覧会 | **20**<br>14:30<br>間違い探し<br>16:00<br>★ハワイアン講座 | **21** ドライヘッドスパ<br>14:30<br>展覧会<br>16:00<br>カフェ・ソナーレ | **22**<br>14:30<br>16:00<br>ビューティー・ソナーレ |
| **23**<br>14:30<br>色彩サークル<br>16:00<br>★ボクササイズ | **24**<br>14:30<br>★ソナーレ・コンサート<br>16:00<br>ミニサッカー | **25**<br>14:30<br>OTの リハビリゲーム<br>16:00<br>カフェ・ソナーレ | **26**<br>14:30<br>菅井さんの音楽会<br>16:00<br>パターゴルフ | **27**<br>14:30<br>16:00<br>卓上ゲーム | **28** フットトリートメント<br>14:30<br>16:00<br>ビューティー・ソナーレ | **29**<br>14:30<br>16:00<br>シネマ・ソナーレ |
| **30**<br>14:30<br>★ドッグセラピー<br>【事前申し込み制】<br>16:00<br>色彩サークル | | | | | | |

☆展覧会のお知らせ☆

例年恒例の【久我山展覧会】を、今年も開催いたします。

期間：１７日（火）から２４日（火）までの１週間。

会場：１階　応接室2

秋のひととき、作品とともにゆったりとした時間を過ごしていただけたら嬉しいです。

ぜひお越しください。

★印のアクティビティは外部の講師が担当いたします。