



ソナーレ・アテリアク我山

9月

January 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)

今月のアクティビティ

月

火

水

木

金

土

日

1 14:30 テレビ脳トレ 16:00 ミニバスケット	2 14:30 ★大人の音楽リトミック 16:00 ボードゲーム	3 14:30 ★ヤマハまちかどエクササイズ 16:00 カフェ・ソナーレ	4 14:30 16:00 ★水墨画教室 【事前申し込み制】	5 14:30 間違い探し 16:00 ★筋力アップ体操	6 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	7 14:30 OTの脳トレプログラム 16:00 ボウリング
8 14:30 ★書道教室 16:00 パターゴルフ	9 14:30 ペン習字 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 ヘアセットメイク 14:30 ハンドケア 16:00 ピンポンカップ	12 14:30 カフェ・ソナーレ 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 ★フラワーセラピー 【事前申し込み制】	14 14:30 16:00 シネマ・ソナーレ
15 14:30 16:00 敬老祭	16 14:30 ★大人の音楽リトミック 16:00 テーブルカーリング	17 14:30 ★カルトナーージュ教室 【事前申し込み制】 16:00 ポッチャ	18 14:30 菅井さんの音楽会 16:00 ネイル＆ハンドケア	19 14:30 間違い探し 16:00 ★ハワイアン講座	20 ドライハットスパ 14:30 カフェ・ソナーレ 16:00 ミニバスケット	21 14:30 スカットボール 16:00 ボードゲーム
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 ★ヴァイオリンコンサート 16:00 ピンポンカップ	24 14:30 OTちぎり絵作成 16:00 佐藤さんの会	25 14:30 OTのリハビリゲーム 16:00 カフェ・ソナーレ	26 14:30 ハンドケア 16:00 ★血流アップ体操	27 14:30 来月のカレンダー制作 16:00 風船バレー	28 14:30 16:00 シネマ・ソナーレ
29 14:30 テレビ脳トレ 16:00 パターゴルフ	30 14:30 大人のぬりえ 16:00 カラオケ	1 8	【新アクティビティ情報】 テレビ脳トレアクティビティを、1日と29日に開催致します！ 8月にお試しで開催し、参加された方もいらっしゃるかと思います。 初めての方も、是非ご参加ください！			5 12

★印のアクティビティは外部の講師が担当いたします。