



ソナーレ・アテリア久我山

3月  
March 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

23	24	25	26	27	28	1 14:30 16:00 シネマ・ソナーレ
2 14:30 16:00 ★水墨画教室 【事前申し込み制】	3 14:30 ストラック9 16:00 カフェ・ソナーレ	4 14:30 ★ヤマハマちかど エクササイズ 16:00 ピンポンカップ	5 14:30 ★大人の 音楽リトミック 16:00 大人のぬりえ	6 14:30 テレビ脳トレ 16:00 ★筋力アップ体操	7 14:30 ミニサッカー 16:00 ネイル& ハンドケア	8 14:30 スカットボール 16:00 卓上ゲーム
9 14:30 ★書道教室 16:00 ミニバスケット	10 14:30 大人のぬりえ 16:00 カラオケ	11 14:30 ★陶芸教室 【事前申し込み制】 16:00 ボウリング	12 ヘアセットメイク 14:30 ハンドケア 16:00 パターゴルフ	13 14:30 OTの脳トレ プログラム 16:00 ★ピラティス	14 14:30 ★フラワーセラピー 【事前申し込み制】 16:00 カフェ・ソナーレ	15 14:30 シネマ・ソナーレ
16 14:30 ★シャンソン コンサート 16:00 スカットボール	17 14:30 ★大人の 音楽リトミック 16:00 卓上ゲーム	18 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	19 14:30 菅井さんの 音楽会 16:00 ストラック9	20 14:30 ミニサッカー 16:00 ★ハワイアン講座	21 ドライハットスパ 14:30 ネイル& ハンドケア 16:00 パターゴルフ	22 14:30 ピンポンカップ 16:00 カフェ・ソナーレ
23 14:30 ★ドッグセラピー 【事前申し込み制】 16:00 ★ボクササイズ	24 14:30 間違い探し 16:00 ポッチャ	25 14:30 バルーンラリー 16:00 ハンドケア	26 14:30 お花見 外気浴 16:00 カフェ・ソナーレ	27 14:30 OTによる スクラッチアート 16:00 ★免疫力アップ 体操	28 14:30 テレビ脳トレ 16:00 カラオケ	29 14:30 来月の カレンダー制作 16:00 ミニサッカー
30 14:30 ★フラワーセラピー 【事前申し込み制】 16:00 ネイル& ハンドケア	31 14:30 お花見 外気浴 16:00 ストラック9	<p>《お知らせ》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・毎月恒例のシネマソナーレ 1日(日)のタイトルは、石原裕次郎さん主演の【嵐を呼ぶ男】</li> <li>15日(日)のタイトルは、坂本九さん主演【上を向いて歩こう】を上映します。</li> <li>・16日(月)は、初開催の【シャンソンコンサート】、19日(木)には、人気の【菅井さんの音楽会】など音楽イベントも盛りだくさん!</li> <li>・3日(火)【ソナーレ・カフェ】は、ひな祭りに因んだ内容で行う予定です。</li> </ul>				

★印のアクティビティは外部の講師が担当いたします。