



ソナーレ・アテリア久我山

10月

October 2024

OT監修の
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

31	1 14:30 ★大人の音楽 リトミック 16:00 パターゴルフ	2 14:30 ★ヤマハまちかど エクササイズ 16:00 テーブルカーリング	3 14:30 ミニバスケット 16:00 折り紙	4 14:30 ちぎり絵 16:00 ★健康ダンス体操	5 14:30 大人の塗り絵 16:00 ミニサッカー	6 14:30 ペン習字 16:00 カラオケ
7 14:30 ★水墨画教室 【事前申し込み制】 16:00 風船バレー	8 14:30 太鼓の達人 16:00 ネイル&ハンドケア	9 14:30 ★陶芸教室 【事前申し込み制】 16:00 スカット ボール	10【ヘアメイクセット】 14:30 運動会練習 16:00 ミッケルアート	11 14:30 間違い探し 16:00 ★心と体が動く体操	12 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】	13 14:30 大人の塗り絵 16:00 ネイル&ハンドケア
14 スポーツの日 14:30 ★書道教室 【先生来訪】 16:00 ポッチャ	15 14:30 ★大人の音楽 リトミック 16:00 運動会練習	16 14:30 ★カルトナーージュ教室 【事前申し込み制】 16:00 ボーリング	17 14:30 ★ボクササイズ 16:00 ★健康シニア体操	18 14:30 ちぎり絵 16:00 ★ハワイアン講座	19【フットリートメント】 14:30 ストラック9 16:00 脳の脳トレ体操	20 14:30 ボードゲーム 16:00 カフェソナーレ
21 14:30 ★佐藤の会 16:00 間違い探し	22 14:30 ★ソナーレコンサート 16:00 風船バレー	23 14:30 ピンポンカップ 16:00 ネイル&ハンドケア	24 14:30 運動会練習 16:00 カラオケ	25 14:30 ★ドックセラピー 【事前申し込み制】 16:00 ★健康椅子体操	26 14:30 OTのリハビリ ゲーム 16:00 シネマソナーレ	27 14:30 脳トレ 16:00 来月のカレンダー 作成
28 14:30 ★ドックセラピー 【事前申し込み制】 16:00 運動会練習	29 ★【バス旅行】 14:30 シネマソナーレ 16:00 シネマソナーレ	30 14:30 大人の塗り絵 16:00 ネイル&ハンドケア	31 14:30 秋の大運動会 16:00 秋の大運動会	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10

★印のアクティビティは外部の講師が担当いたします。