



ソナーレ・アテリアク我山

10月

October 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

			1 14:30 パターゴルフ 16:00 OT 監修 TV脳トレ	2 14:30 間違い探し 16:00 ★筋力アップ体操	3 14:30 ★フラワーセラピー 【事前申し込み制】 16:00 色彩サークル	4 14:30 16:00 ビューティー・ ソナーレ
5 14:30 16:00 ★水墨画教室 【事前申し込み制】	6 14:30 ★大人の 音楽リトミック 16:00 スカットボール	7 14:30 ★ヤマハまちかど エクササイズ 16:00 ピンポンカップ	8 14:30 菅井さんの 音楽会 16:00 ストラック9	9 14:30 OTの脳トレ プログラム 16:00 カラオケ	10 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	11 14:30 16:00 シネマ・ ソナーレ
12 スポーツの日 14:30 ★書道教室 16:00 シネマ・ ソナーレ	13 14:30 間違い探し 16:00 ポッチャ	14 14:30 ★陶芸教室 【事前申し込み制】 16:00 カフェ・ ソナーレ	15 ヘアセットメイク 14:30 16:00 卓上ゲーム	16 14:30 展覧会作品作り 16:00 ★ハワイアン講座	17 ドライハットスパ 14:30 展覧会作品作り 16:00 色彩サークル	18 14:30 16:00 ビューティー・ ソナーレ
19 14:30 ペン習字 16:00 カラオケ	20 14:30 ★大人の 音楽リトミック 16:00 ミニバスケット	21 14:30 ★カルトナーージュ教室 【事前申し込み制】 16:00 シネマ・ ソナーレ	22 14:30 菅井さんの 音楽会 16:00 ミニサッカー	23 14:30 ★ドッグセラピー 【事前申し込み制】 16:00 カフェ・ ソナーレ	24 フットリートメント 14:30 16:00 ビューティー・ ソナーレ	25 14:30 16:00 シネマ・ ソナーレ
26 14:30 OT 監修 TV脳トレ 16:00 ★ボクササイズ	27 14:30 ★ソナーレ・ コンサート 16:00 運動会練習	28 14:30 16:00 ビューティー・ ソナーレ	29 14:30 焼き芋販売 16:00 カフェ・ ソナーレ	30 14:30 16:00 運動会	31 14:30 ペン習字 16:00 来月の カレンダー制作	

★印のアクティビティは外部の講師が担当いたします。