



今月のアクティビティ

月 火 水 木 金 土 日

有料アクティビティのご案内

5日：美容教室（ネイル） **2部は16：00から開始**いたします
 9日：陶芸教室 **2部は15:45から開始**いたします
 10日：美容教室（工作） **2部は16：00から開始**いたします
 15日：書道教室 **14：30からのみの開催**となります
 18日：水墨画教室 **2部は15:45から開始**いたします。
 25日：フラワーセラピー教室 **2部は15:45から開始**いたします。

※有料アクティビティにご参加されない方向けに、塗り絵をご用意いたします。
 ご希望の方は、近くのケアスタッフまでお声掛けください。

1
14:30
テーブルゲーム

16:00
大人の塗り絵
～ふるさとの民芸品編～

2	3	4	5	6	7	8
14:30 カラオケ	14:30 折り紙	14:30 OT元気の 棒体操	14:30 美容教室 ～ネイルカラー～	14:30 1階テラスで 外気浴	14:30 OT小宮の ホワイトボード脳トレ	14:30 ロジックラボ
16:00 フルーツ演奏会	16:00 椅子に座って 健康体操	16:00 ペン習字	15:45 美容教室 ～ネイルカラー～	16:00 ブレイケア講座★ 音楽健康講座	16:00 音楽リトミック	16:00 脳トレ ～ぬりえ編～
9 14:30 陶芸教室	10 14:30 美容教室 ～リップアイテム作り～	11 14:30 カルトナーージュ教室	12 14:30 OTの認知症 予防トレーニング	13 14:30 コンパスさんの お料理教室	14 14:30 大泉中学校 吹奏楽部 演奏会	15 14:30 OT小宮の ホワイトボード脳トレ
15:45 陶芸教室	15:45 美容教室 ～リップアイテム作り～	15:45 カルトナーージュ教室	16:00 音楽リトミック	16:00 脳トレ ～漢字編～	16:00 脳トレ ～大祓詞なぞり書き編～	16:00 大人の塗り絵 ～海のアナタジー編～
16 14:30 棒引きゲーム	17 14:30 歌のレッスン	18 14:30 水墨画教室	19 ナイトアクティビティ	20 春分の日	21 14:30 OT元気の 棒体操	22 14:30 1階テラスで 外気浴
16:00 脳トレ ～日本地図編～	16:00 ペン習字	15:45 水墨画教室	16:00 書道教室	16:00 スクラッチアート	16:00 脳トレ ～間違い探し編～	16:00 テレビ体操
16:00 脳トレ ～ぬりえ編～	16:00 音楽健康講座	16:00 脳トレ ～ぬりえ編～	16:00 ブレイケア講座★ 音楽健康講座	16:00 ブレイケア講座★ 音楽健康講座	16:00 脳トレ ～間違い探し編～	16:00 テレビ体操
23 14:30 足で綱引き	24 14:30 OT小宮の ホワイトボード脳トレ	25 14:30 フラワーセラピー 教室	26 14:30 OTの認知症 予防トレーニング	27 14:30 OT元気の 棒体操	28 14:30 ボウリング	29 14:30 シネマ・ソナーレ
16:00 ペン習字	16:00 旅する気分で 健康体操	15:45 フラワーセラピー 教室	16:00 音楽リトミック	16:00 脳トレ ～写経編～	16:00 ギター演奏会	
30 14:30 ストラック9	31 14:30 1階テラスで 外気浴					
16:00 大人の塗り絵 ～散歩道の花編～	16:00 椅子に座って 健康体操					

ソナーレ・アテリア大泉学園

3月
March 2026

OT主催
全体向けセッション

【場所】
1Fグランドダイニング
2Fサブダイニング

【時間】
10:30～（20分間）
11:30～（20分間）
17:30～（20分間）

【内容】
OTによるライブ or 動画
で行う健康体操

