



ソナーレ・アテリア大泉学園

1月

January 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

今月のアクティビティ

月 火 水 木 金 土 日

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|--|
| | | | 1 14:30 新年初笑い シネマ・ソナーレ | 2 14:30 書初め 16:00 百人一首 | 3 14:30 OT元気の棒体操 16:00 ハンドケア | 4 14:30 外気浴 16:00 健康イス体操 |
| 5 14:30 ペン習字 16:00 お箏 演奏会 | 6 14:30 ナイトアクティビティ 14:30 OT小宮の ホワイトボード脳トレ 16:00 ネイルケア | 7 14:30 OT元気の棒体操 16:00 パターゴルフ | 8 14:30 OTの認知症 予防トレーニング 16:00 音楽リトミック | 9 14:30 コンパスさんのお料理教室 16:00 テレビ体操 | 10 14:30 書道教室 16:00 大人の塗り絵 | 11 14:30 シネマ・ソナーレ |
| 12 14:30 成人の日 15:45 寒中見舞い はがき作り 16:00 寒中見舞い はがき作り | 13 14:30 OT元気の棒体操 15:45 ハンドケア | 14 14:30 カルトナージュ 15:45 カルトナージュ | 15 14:30 OTの認知症 予防トレーニング 16:00 ペン習字 | 16 14:30 ネイルケア 16:00 プレイケア講座★ 音楽健康講座 | 17 14:30 ペン習字 15:45 折り紙 | 18 14:30 OT小宮の ホワイトボード脳トレ 16:00 テレビ体操 |
| 19 14:30 陶芸教室 15:45 陶芸教室 | 20 14:30 歌のレッスン 16:00 大人の塗り絵 | 21 14:30 水墨画教室 15:45 水墨画教室 | 22 14:30 OTの認知症 予防トレーニング 16:00 音楽リトミック | 23 14:30 OT元気の 棒体操 16:00 ストラック9 | 24 14:30 外気浴 16:00 ハープ演奏会 | 25 14:30 ロジックラボ 16:00 カラオケ |
| 26 14:30 風船バレー 16:00 折り紙 | 27 14:30 OT小宮の ホワイトボード脳トレ 16:00 カップinボール | 28 14:30 フラワーセラピー 教室 15:45 フラワーセラピー 教室 | 29 14:30 OTの認知症 予防トレーニング 16:00 折り紙 | 30 14:30 OT元気の 棒体操 16:00 脳トレ | 31 14:30 ハンドケア 16:00 ネイルケア | |

有料アクティビティのお知らせ

10日：書道教室 14:30からのみの開催となります
 12日：寒中見舞いはがき作り教室 **2部は15:45から開始**いたしました。
 14日：カルトナージュ **2部は15:45から開始**いたしました。
 19日：陶芸教室 **2部は15:45から開始**いたしました。
 21日：水墨画教室 **2部は15:45から開始**いたしました。
 28日：フラワーセラピー教室 **2部は15:45から開始**いたしました。

1日：新年初アクティビティ『ご来光を挙げる』 6時40分より5階スカイラウンジ開放します！
 6日：ナイトアクティビティ 19:00～19:30 OTによる集団ハンドケア（2階サブダイニング）

※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。
 ※予定しているアクティビティは都合により変更する場合がございます。
 予めご了承ください。