



ソナーレ・アテリア久我山

5月

May 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

29	30	1	2	3	4	5
		14:30 ヤマハマちかど エクササイズ 16:00 ネイル& ハンドケア	14:30 間違い探し 16:00 ストラック9	14:30 ペン習字 16:00 ★コーディネー ション体操講座	14:30 ポッチャ 16:00 ボードゲーム	14:30 ボウリング 16:00 カラオケ
6 振替休日	7	8	9	10	11	12
14:30 ★水墨画教室 (事前申し込み制)	14:30 ★音楽リトミック	14:30 ★陶芸教室 (事前申し込み制)	14:30 OTの認知症予防 プログラム	14:30 外気浴	14:30 シネマ・ソナーレ	14:30 折り紙
16:00 スカットボール	16:00 テーブル カーリング	16:00 パターゴルフ	16:00 ネイル& ハンドケア	16:00 ★心と体が動く 体操講座	16:00 シネマ・ソナーレ	16:00 大人の塗り絵
13	14	15	16	17	18	19
14:30 ★書道教室 (先生来訪)	14:30 ちぎり絵	14:30 ★カルトナーージュ (事前申し込み制)	14:30 間違い探し	14:30 OTの リハビリゲーム	14:30 ミッケルアート	14:30 ★チハルフェス
16:00 ミニサッカー	16:00 ミニバスケット	16:00 カラオケ	16:00 ★ティラピス 講座	16:00 ★正しい姿勢作り 体操	16:00 ネイル& ハンドケア	16:00 ★チハルフェス
20	21	22	23	24	25	26
14:30 大人の塗り絵	14:30 ★音楽リトミック	14:30 移動スーパー	14:30 OTの認知症予防 プログラム	14:30 テーブル カーリング	14:30 ★フラワーセラピー (事前申し込み制)	14:30 脳トレ
16:00 ポッチャ	16:00 ストラック9	16:00 カフェソナーレ	16:00 風船パレー	16:00 ★有酸素体操	16:00 ★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
27	28	29	30	31	1	2
14:30 来月の カレンダー制作	14:30 ★ソナーレ コンサート	14:30 シネマ・ソナーレ	14:30 ちぎり絵	14:30 折り紙		
16:00 カラオケ	16:00 ボウリング	16:00 シネマ・ソナーレ	16:00 佐藤の会	16:00 ★肩こり予防体操		
3	4	5	6	7	8	9

★印のアクティビティは外部の講師が担当いたします。