



ソナーレ・アテリア久我山

3月
March 2024



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

24	25	26	27	28	1 14:30 折り紙 16:00 パターゴルフ	2 14:30 ボードゲーム 16:00 ボードゲーム
3 14:30 ★水墨画教室 【事前申し込み制】 16:00 カラオケ	4 14:30 ★大人の音楽リトミック 16:00 ミニサッカー	5 14:30 ★ヤマハまちかどエクササイズ 16:00 スカットボール	6 ヘアセットメイク 脳トレ 14:30 ネイル&ハンドケア 16:00 ネイル&ハンドケア	7 14:30 ペン習字 16:00 ★心と体が動く体操	8 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】	9 14:30 シネマ・ソナーレ 16:00 シネマ・ソナーレ
10 14:30 ★書道教室 16:00 パターゴルフ	11 14:30 ★久我山大道芸 16:00 ストラック9	12 14:30 春のプラ板作り 16:00 春のプラ板作り	13 OTの脳トレプログラム 14:30 ネイル&ハンドケア 16:00 ネイル&ハンドケア	14 14:30 みつけるアート 16:00 ★心と体が動く体操	15 ドライハットSPA 14:30 大人のぬりえ 16:00 ボッチャ	16 14:30 間違い探し 16:00 カフェソナーレ
17 14:30 折り紙 16:00 ミニバスケ	18 14:30 ★大人の音楽リトミック 16:00 脳トレ	19 14:30 ★カルトナーージュ教室 【事前申し込み制】 16:00 ミニサッカー	20 14:30 ピンポンカップ 16:00 ネイル&ハンドケア	21 14:30 ペン習字 16:00 ★ハワイアンダンス講座	22 14:30 ★ドッグセラピー 【事前申し込み制】 16:00 風船バレー	23 14:30 大人のぬりえ 16:00 佐藤さんの会
24 14:30 ★陶芸教室 【事前申し込み制】 16:00 ★ボクササイズ	25 14:30 ★声楽コンサート 16:00 スカットボール	26 お花見 14:30 お花見外気浴 16:00 お花見外気浴	27 14:30 OTのリハビリゲーム 16:00 ネイル&ハンドケア	28 14:30 来月のカレンダー制作 16:00 ★健康シニア体操	29 14:30 ★ドッグセラピー 【事前申し込み制】 16:00 菅井さんの音楽会	30 14:30 シネマ・ソナーレ 16:00 シネマ・ソナーレ
31 14:30 みつけるアート 16:00 ボッチャ	1	2	3	4	5	6

★印のアクティビティは外部の講師が担当いたします。