



ソナーレ・アテリア久我山

1月

January 2025

### 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

30 	31	1 14:30 書き初め 16:00 書き初め	2 14:30 外気浴 16:00 カフェソナーレ	3 14:30 ★ヤマハマちかどエクササイズ 16:00 パターゴルフ	4 14:30 スカットボール 16:00 カラオケ	5 14:30 ボードゲーム 16:00 ボードゲーム
6 14:30 間違い探し 16:00 ネイル&ハンドケア	7 14:30 ★大人の音楽リトミック 16:00 ボウリング	8 14:30 ★陶芸教室【事前申し込み制】 16:00 ポッチャ	9 <b>ヘアセットメイク</b> 14:30 大人のぬりえ 16:00 ストラック9	10 14:30 OTの脳トレプログラム 16:00 ★ティラピス講座	11 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】	12 14:30 シネマ・ソナーレ 16:00 シネマ・ソナーレ
13 成人の日 14:30 ★書道教室 16:00 ネイル&ハンドケア	14 14:30 ペン習字 16:00 ピンポンカップ	15 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	16 14:30 ★ボクササイズ 16:00 ピンポンカップ	17 14:30 大人のぬりえ 16:00 ★健康ダンス体操	18 <b>ドライハットSPA</b> 14:30 脳トレ 16:00 ネイル&ハンドケア	19 14:30 風船バレー 16:00 みつけるアート
20 14:30 ★ドッグセラピー【事前申し込み制】 16:00 大人のぬりえ	21 14:30 ★大人の音楽リトミック 16:00 スカットボール	22 14:30 OTの折り紙教室 16:00 ミニバスケ	23 14:30 ★水墨画教室【事前申し込み制】 16:00 菅井さんの音楽会	24 14:30 間違い探し 16:00 ★心と体が動く体操	25 14:30 ボードゲーム 16:00 ボードゲーム	26 14:30 シネマ・ソナーレ 16:00 シネマ・ソナーレ
27 14:30 OTの折り紙教室 16:00 カラオケ	28 14:30 ソナーレ・コンサート 16:00 佐藤さんの会	29 14:30 OTのリハビリゲーム 16:00 ネイル&ハンドケア	30 14:30 ★ドッグセラピー【事前申し込み制】 16:00 来月のカレンダー制作	31 14:30 ペン習字 16:00 ★心と体が動く体操	1	2
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。