



ソナーレ・アテリアク我山

9月 
January 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

26	27	28	29	30	31	1 14:30 大人の塗り絵 16:00 スカットボール
2 14:30 ★水墨画教室 (事前申し込み制) 16:00 折り紙	3 14:30 大人の音楽 リトミック 16:00 バターゴルフ	4 14:30 ★ヤマハまちかど エクササイズ 16:00 ミニバスケット	5 14:30 ボクササイズ 16:00 テーブルカーリング	6 14:30 間違い探し 16:00 ★健康シニア体操	7 14:30 脳トレ 16:00 ネイル&ハンドケア	8 14:30 ボードゲーム 16:00 カラオケ
9 14:30 ★書道教室 16:00 風船パレー	10 14:30 大人の塗り絵 16:00 シネマソナーレ	11 14:30 ★陶芸教室 (事前申し込み制) 16:00 ボーリング	12 【ヘアセットメイク】 14:30 バン習字 16:00 ネイル&ハンドケア	13 14:30 OTの認知症予 防プログラム 16:00 ★ティラビス講座	14 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)	15 14:30 敬老会 16:00 敬老会
16 敬老の日 14:30 間違い探し 16:00 ミニサッカー	17 14:30 大人の音楽 リトミック 16:00 ストック9	18 14:30 ★カルトナーージュ教室 (事前申し込み制) 16:00 ネイル&ハンドケア	19 14:30 大人の塗り絵 16:00 ★ブレイクア体操	20 14:30 ピンポンカップ 16:00 ★ハワイアン講座	21 【訪問美容】 14:30 ポッチャ 16:00 菅井・山際の 音楽会	22 秋分の日 14:30 バン習字 16:00 脳の脳トレ体操
23 振替休日 14:30 ★ドッグセラピー (事前申し込み制) 16:00 ボードゲーム	24 14:30 ちぎり絵 16:00 カラオケ	25 14:30 移動スーパー 16:00 カフェソナーレ	26 14:30 OTのリハビリ ゲーム 16:00 佐藤の会	27 14:30 OTの認知症予 防プログラム 16:00 ★椅子ヨガ講座	28 14:30 シネマソナーレ 16:00 シネマソナーレ	29 14:30 来月のカレンダー作成 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 ミツケルアート	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。