



ソナーレ・アテリア久我山

11月

November 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

28	29	30	31	1	2	3 文化の日
				14:30 折り紙	14:30 OTの脳トレプログラム	14:30 ボードゲーム
				16:00 ★健康ダンス	16:00 バターゴルフ	16:00 カフェソナーレ
4 振替休日	5	6	7	8	9	10
14:30 ★水墨画教室 【事前申し込み制】	14:30 ★大人の音楽 リトミック	14:30 ★ヤマハまちかど エクササイズ	14:30 間違い探し	14:30 大人の塗り絵	14:30 ★フラワーセラピー 【事前申し込み制】	14:30 ミッケルアート
16:00 スカットボール	16:00 ボーリング	16:00 カラオケ	16:00 ネイル&ハン ドケア	16:00 ★ティラピス講座	16:00 ★フラワーセラピー 【事前申し込み制】	16:00 菅井さんの音楽会
11	12	13	14 ヘアセット&メイク	15	16 スイートケアドライ ヘットSPA	17
14:30 ★書道教室	14:30 OTのリハビリゲーム	14:30 ★陶芸教室	14:30 シネマソナーレ	14:30 展覧会	14:30 ペン習字	14:30 展覧会
16:00 ミニサッカー	16:00 ちぎり絵	16:00 ネイル&ハンドケア	16:00 シネマソナーレ	16:00 ★健康シニア体操	16:00 脳トレ	16:00 展覧会
18	19	20	21	22	23 勤労感謝の日	24
14:30 ★ドッグセラピー 【事前申し込み制】	14:30 ★大人の音楽 リトミック	14:30 ★カルトナーージュ教室 【事前申し込み制】	14:30 ボクササイズ	14:30 間違い探し	14:30 ボードゲーム	14:30 シネマ・ ソナーレ
16:00 大人の塗り絵	16:00 展覧会	16:00 ミニバスケ	16:00 カラオケ	16:00 ★心と体が動く体操	16:00 ネイル&ハンドケア	16:00 シネマ・ ソナーレ
25	26	27	28	29	30	1
14:30 ★ドッグセラピー 【事前申し込み制】	14:30 ★ソナーレコンサート ～マリンバ演奏会～	14:30 ★キッチンカー	14:30 ペン習字	14:30 OTの脳トレ プログラム	14:30 杏林大学吹奏楽楽団	
16:00 来月のカレンダー作り	16:00 ピンポンカップ	16:00 カフェ・ ソナーレ	16:00 風船パレー	16:00 ★健康ダンス	16:00 ネイル&ハン ドケア	
2	3	4	5	6	7	8

★印のアクティビティは外部の講師が担当いたします。