

今月のアクティビティ



ソナーレ目白御留山

3月

Oct.2026

OT監修の 集団体操

1階ダイニング

9:40~ (20分 OT対応)

11:00~ (15分間 OT対応)

17:00~ (15分間 OT対応)

ニコライズ

御留山 美容院

第1、第3水曜日

第2金曜日

赤色の文字は
要予約、有料です



月	火	水	木	金	土	日
					ひな祭り ひな祭り ひな祭り	1 ひなまつり 14:00 三味線コンサート &特別おやつ 16:00 YouTube体操
2 14:00 水彩画教室 16:00 テーブルゲーム	3 14:30 訪問洋服販売 田中ニット 16:00 椅子ヨガ教室	4 ヘアサロン ニコライズ 訪問美容 14:00 脳トレ&クイズ 16:00 モルック	5 14:00 移動パン屋 移動スーパー 16:00 フラワー アレンジメント	6 14:00 OT主催 調理アクティビティ 16:00 ボウリング	7 14:00 美温活 フィットネス 16:00 ST監修ボイトレ	8 14:00 YouTube体操 14:30 シネマ ソナーレ
9 14:00 ドッグセラピー 16:00 ストラックアウト	10 14:00 スマイルプログラム 16:00 歌声喫茶	11 ミライプロジェクト 介護美容 14:00 ビンゴ大会 16:00 ボウリング	12 14:00 移動パン屋 移動スーパー 16:00 花ハナハーモニー	13 ミライプロジェクト 介護美容 14:00 テーブルゲーム 16:00 健康フラダンス教室	14 14:00 カードゲーム 16:00 バリトンコンサート	15 14:00 YouTube体操 14:30 シネマ ソナーレ
16 14:00 テーブルゲーム 16:00 歌の会	17 14:00 タンゴセラピー 16:00 椅子ヨガ教室	18 ヘアサロン ニコライズ 訪問美容 15:00 Football De ソナーレ 16:00 脳トレ&クイズ	19 14:00 移動パン屋 移動スーパー 16:00 フラワー アレンジメント	20 14:00 フランスエッセ カルトナージュ 16:00 書道教室	21 14:00 カードゲーム 16:00 ST監修ボイトレ	22 14:00 YouTube体操 14:30 シネマ ソナーレ
23 14:00 茶話会 16:00 俳句教室	24 ヘアサロン グーすか 脳マッサージ 14:00 スマイルプログラム 16:00 椅子ヨガ教室	25 ミライプロジェクト 介護美容 14:00 テーブルゲーム 16:00 健康フラダンス教室	26 14:00 移動パン屋 移動スーパー 16:00 花ハナハーモニー	27 14:00 OT主催 手芸クラブ 16:00 似顔絵完成 お披露目会	28 14:00 脳トレ&クイズ 16:00 ボイトレ&歌の会	29 14:00 YouTube体操 14:30 シネマ ソナーレ
30 14:00 脳トレ&クイズ 16:00 ボウリング	31 14:00 スマイルプログラム 16:00 カードゲーム					