

# 今月のアクティビティ

月 火 水 木 金 土 日



ソナーレ目白御留山

## 2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



						<b>1</b> 14:00 調理アクティビティ ～節分バージョン～ 16:00 脳トレ&クイズ
<b>2</b> 14:00 水彩画教室 16:00 ボウリング	<b>3</b> 14:00 スマイルプログラム 16:00 椅子ヨガ教室	<b>4</b> 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	<b>5</b> 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	<b>6</b> 14:00 テーブルゲーム 16:00 健康フラダンス教室	<b>7</b> 14:00 ビンゴ大会 16:00 ST監修ボイトレ	<b>8</b> 14:00 シネマ ソナーレ
<b>9</b> 14:00 カードゲーム 16:00 歌声喫茶	<b>10</b> 14:00 スマイルプログラム 16:00 椅子ヨガ教室	<b>11</b> ミライプロジェクト 介護美容 14:00 脳トレ&クイズ 16:00 マリンバコンサート	<b>12</b> 14:00 移動パン屋 移動スーパー 16:00 花ハナハーモニー	<b>13</b> ミライプロジェクト 介護美容 14:00 カードゲーム 16:00 ボッチャ	<b>14</b> 14:00 テーブルゲーム 16:00 ボイトレ&歌の会	<b>15</b> 14:00 YouTube体操 14:30 シネマ ソナーレ
<b>16</b> 14:00 テーブルゲーム 16:00 歌の会	<b>17</b> 14:00 タンゴセラピー 16:00 ピアノコンサート	<b>18</b> ヘアサロン ニコライズ 訪問美容 14:00 カードゲーム 16:00 モルック	<b>19</b> 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	<b>20</b> 14:00 テーブルゲーム 16:00 フランスエ芸 カルトナージュ	<b>21</b> 14:00 脳トレ&クイズ 16:00 ST監修ボイトレ	<b>22</b> 14:00 YouTube体操 14:30 シネマ ソナーレ
<b>23</b> 14:00 茶話会 16:00 俳句教室	<b>24</b> 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	<b>25</b> ミライプロジェクト 介護美容 14:00 カードゲーム 16:00 健康フラダンス教室	<b>26</b> 14:00 移動パン屋 移動スーパー 16:00 花ハナハーモニー	<b>27</b> 14:00 OT主催 手芸クラブ 16:00 書道教室	<b>28</b> 14:00 美温活 フィットネス 16:00 バリトンコンサート	