



ソナーレ目白御留山

11月

Oct.2025

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)

14:50～(10分間 CS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



今月のアクティビティ

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
					14:00 美温活 フィットネス	14:00 YouTube体操
					16:00 ST監修ボイトレ	14:30 シネマ ソナーレ
3	4	5	6	7	8	9
14:00 水彩画教室	14:00 スマイルプログラム	14:00 ヘアサロン ニコライズ 訪問美容 ドッグセラピー	14:00 移動パン屋 脳トレ&クイズ	14:00 OT主催 調理アクティビティ	14:00 脳トレ&クイズ	14:00 YouTube体操
16:00 ボウリング	16:00 椅子ヨガ教室	16:00 アコーディオン コンサート	16:00 フラワー アレンジメント	16:00 モルック	16:00 ボイトレ&歌の会	14:30 シネマ ソナーレ
10	11	12	13	14	15	16
14:00 脳トレ&クイズ	14:00 スマイルプログラム	14:00 ミライプロジェクト 介護美容 ビンゴ大会	14:00 移動パン屋 移動スーパー	14:00 ヘアサロン ニコライズ 訪問美容 脳トレ&クイズ	14:00 カードゲーム	14:00 YouTube体操
16:00 歌の会	16:00 歌声喫茶	16:00 ボッチャ	15:00 Football de ソナーレ	16:00 健康フラダンス教室	16:00 ST監修ボイトレ	14:30 シネマ ソナーレ
17	18	19	20	21	22	23
14:00 カードゲーム	14:00 ネイルケア ピカソウ タンゴセラピー	14:00 ヘアサロン ニコライズ 訪問美容 テーブルゲーム	14:00 移動パン屋 移動スーパー	14:00 フランスエ芸 カルトナージュ	14:00 脳トレ&クイズ	14:00 焼き芋
16:00 ストラックアウト	16:00 椅子ヨガ教室	16:00 太鼓の達人	16:00 フラワー アレンジメント	16:00 モルック	16:00 ボウリング	
24	25	26	27	28	29	30
14:00 茶話会	14:00 ヘアサロン グーすか 脳マッサージ スマイルプログラム	14:00 ミライプロジェクト 介護美容 脳トレ&クイズ	14:00 移動パン屋 移動スーパー	14:00 OT主催 手芸クラブ	14:00 カードゲーム	14:00 YouTube体操
16:00 俳句教室	16:00 椅子ヨガ教室	16:00 健康フラダンス教室	16:00 花ハナハーモニー	16:00 ボッチャ	16:00 バリトンコンサート	14:30 シネマ ソナーレ