



ソナーレ目白御留山

5月

Oct.2026

今月のアクティビティ

OT監修の 集団体操

I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
				1 14:00 OT主催 調理アクティビティ 16:00 テーブルゲーム	2 14:00 カードゲーム 16:00 モルック	3 14:00 YouTube体操 14:30 シネマ ソナーレ
4 14:00 水彩画教室 16:00 4月振り替え分 俳句教室	5 14:00 スマイルプログラム 16:00 椅子ヨガ教室	6 ヘアサロン ニコライズ 訪問美容 14:00 脳トレ&クイズ 16:00 歌声喫茶	7 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	8 ヘアサロン ニコライズ 訪問美容 14:00 テーブルゲーム 16:00 健康フラダンス教室	9 14:00 ドッグセラピー 16:00 ボウリング	10 母の日 14:00 スイーツビュッフェ 16:00 YouTube体操
11 14:00 脳トレ&クイズ 16:00 ストラックアウト	12 14:00 スマイルプログラム 16:00 ボッチャ	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 篠笛 コンサート	14 14:00 移動パン屋 移動スーパー 16:00 花ハナハーモニー	15 14:00 フランスエ芸 カルトナージュ 16:00 脳トレ&クイズ	16 14:00 カードゲーム 16:00 モルック	17 14:00 YouTube体操 14:30 シネマ ソナーレ
18 14:00 脳トレ&クイズ 16:00 歌の会	19 14:00 タンゴセラピー 16:00 椅子ヨガ教室	20 ヘアサロン ニコライズ 訪問美容 14:00 カードゲーム 16:00 健康フラダンス教室	21 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	22 14:00 OT主催 手芸クラブ 16:00 ボッチャ	23 14:00 美温活 フィットネス 16:00 テーブルゲーム	24 14:00 ボッチャ大会
25 14:00 茶話会 16:00 俳句教室	26 ヘアサロン ぐーすか 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	27 ミライプロジェクト 介護美容 15:00 Football De ソナーレ 16:00 テーブルゲーム	28 14:00 移動パン屋 移動スーパー 16:00 花ハナハーモニー	29 14:00 脳トレ&クイズ 16:00 バルーンラリー	30 14:00 カードゲーム 16:00 モルック	31 14:00 YouTube体操 14:30 シネマ ソナーレ