



ソナーレ目白御留山

7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

今月のアクティビティ

月	火	水	木	金	土	日
		1 ヘアサロン ニコライズ 訪問美容 14:00 短冊&七夕かざり作り 16:00 Football de ソナーレ	2 移動パン屋 移動スーパー 14:00 16:00 フラワー アレンジメント	3 14:00 スマイルプログラム 16:00 セタコンサート	4 ピアノ脳トレ 14:00 16:00 ボッチャ	5 太鼓演奏会 14:00 16:00 YouTube体操
6 14:00 水彩画教室 16:00 歌声喫茶	7 14:00 OT主催 調理アクティビティ 16:00 椅子ヨガ教室	8 ミライプロジェクト 介護美容 14:00 フランスエ芸 カルトナージュ 16:00 カードゲーム	9 移動パン屋 移動スーパー(スーパーはお休みです) 14:00 16:00 花ハナハーモニー	10 ヘアサロン ニコライズ 訪問美容 14:00 スマイルプログラム 16:00 健康フラダンス教室	11 脳トレ&クイズ 14:00 16:00 クラリネット コンサート	12 YouTube体操 14:00 14:30 シネマ ソナーレ
13 14:00 ドッグセラピー 16:00 歌の会	14 14:00 テーブルゲーム 16:00 椅子ヨガ教室	15 ヘアサロン ニコライズ 訪問美容 14:00 訪問洋服販売 田中ニット 16:00 カードゲーム	16 移動パン屋 移動スーパー 14:00 16:00 フラワー アレンジメント	17 14:00 スマイルプログラム 16:00 バルーンラリー	18 脳トレ&クイズ 14:00 16:00 ボウリング	19 YouTube体操 14:00 14:30 シネマ ソナーレ
20 14:00 脳トレ&クイズ 16:00 バルーンラリー	21 14:00 タンゴセラピー 16:00 椅子ヨガ教室	22 ミライプロジェクト 介護美容 14:00 カードゲーム 16:00 ボウリング	23 移動パン屋 移動スーパー 14:00 16:00 花ハナハーモニー	24 14:00 スマイルプログラム 16:00 書道教室	25 美温活 14:00 16:00 テーブルゲーム	26 YouTube体操 14:00 14:30 シネマ ソナーレ
27 14:00 茶話会 16:00 俳句教室	28 ヘアサロン グーすか 脳マッサージ 14:00 テーブルゲーム 16:00 椅子ヨガ教室	29 14:00 カードゲーム 16:00 健康フラダンス教室	30 移動パン屋 移動スーパー 14:00 16:00 モルック	31 OT主催 手芸クラブ 14:00 16:00 ストラックアウト		