



ソナーレ目白御留山

9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 14:00 脳トレ&クイズ 16:00 椅子ヨガ教室	2 ヘアサロン ニコライズ 訪問美容 14:00 カードゲーム 16:00 Football de ソナーレ	3 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	4 14:00 OT主催 調理アクティビティ 16:00 ボウリング	5 瞑想シート ヘッドスパ 14:00 テーブルゲーム 16:00 ボッチャ	6 14:00 YouTube体操 14:30 シネマ ソナーレ
7 14:00 水彩画教室 16:00 ボッチャ	8 14:00 カードゲーム 16:00 椅子ヨガ教室	9 ミライプロジェクト 介護美容 14:00 テーブルゲーム 16:00 歌声喫茶	10 14:00 移動パン屋 移動スーパー 16:00 花ハナハーモニー	11 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	12 14:00 脳トレ&クイズ 16:00 ボッチャ	13 14:00 YouTube体操 14:30 シネマ ソナーレ
14 14:00 カードゲーム 16:00 歌の会	15 ヘアサロン ぐーすか 脳マッサージ 14:00 タンゴセラピー 16:00 椅子ヨガ教室	16 ヘアサロン ニコライズ 訪問美容 16:00 スタッフSによる 定年祝祭	17 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	18 14:00 フランスエ芸 カルトナージュ 16:00 スマイルプログラム	19 14:00 脳トレ&クイズ 16:00 モルック	20 14:00 敬老会 14:15 三味線コンサート
21 14:00 ドッグセラピー 16:00 バルーンラリー	22 14:00 カードゲーム 16:00 ボッチャ	23 ミライプロジェクト 介護美容 14:00 脳トレ&クイズ 16:00 健康フラダンス教室	24 14:00 移動パン屋 移動スーパー 16:00 花ハナハーモニー	25 14:00 OT主催 手芸クラブ 16:00 書道教室	26 美温活 フィットネス 14:00 テーブルゲーム 16:00	27 14:00 モルック大会 16:00 YouTube体操
28 14:00 テーブルゲーム 16:00 俳句教室	29 14:00 脳トレ&クイズ 16:00 椅子ヨガ教室	30 14:00 カードゲーム 16:00 ボウリング				