



ソナーレ目白御留山

8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 風鈴絵付け 16:00 モルック	2 14:00 YouTube体操 14:30 シネマ ソナーレ
3 14:00 水彩画教室 16:00 歌声喫茶	4 14:00 テーブルゲーム 16:00 椅子ヨガ教室	5 ヘアサロン ニコライズ 訪問美容 14:00 ドッグセラピー 16:00 スチールパンコンサート	6 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	7 14:00 脳トレ&クイズ 16:00 健康フラダンス教室	8 14:00 カードゲーム 16:00 ボッチャ	9 15:00 高円寺・中村橋の地域の方による～阿波踊り～
10 14:00 テーブルゲーム 16:00 ボッチャ	11 14:00 脳トレ&クイズ 16:00 ストラックアウト	12 ミライプロジェクト 介護美容 14:00 カードゲーム 16:00 Football de ソナーレ	13 14:00 移動パン屋 移動スーパー 16:00 花ハナハーモニー	14 ヘアサロン ニコライズ 訪問美容 14:00 OT主催 調理アクティビティ 16:00 ボウリング	15 14:00 カードゲーム 16:00 モルック	16 瞑想シータ ヘッドスパ 14:00 YouTube体操 14:30 シネマ ソナーレ
17 14:00 テーブルゲーム 16:00 歌の会	18 14:00 タンゴセラピー 16:00 椅子ヨガ教室	19 ヘアサロン ニコライズ 訪問美容 14:00 カードゲーム 16:00 ボウリング	20 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	21 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	22 14:00 美温活 フィットネス 16:00 スマイルプログラム	23 14:00 YouTube体操 14:30 シネマ ソナーレ
24 14:00 茶話会 16:00 俳句教室	25 ヘアサロン グーすか 脳マッサージ 14:00 脳トレ&クイズ 16:00 椅子ヨガ教室	26 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	27 14:00 移動パン屋 移動スーパー 16:00 花ハナハーモニー	28 14:00 OT主催 手芸クラブ 16:00 書道教室	29 祭 14:00 納涼祭	30 14:00 YouTube体操 14:30 シネマ ソナーレ
31 14:00 カードゲーム 16:00 ボウリング						

