



ソナーレ目白御留山

10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 移動パン屋 移動スーパー 16:00 フラワー アレンジメント	2 14:00 停電のため アクティビティは中止 16:00 健康フラダンス教室	3 14:00 カードゲーム 16:00 ボウリング	4 14:00 YouTube体操 14:30 シネマ ソナーレ
5 14:00 水彩画教室 16:00 脳トレ&クイズ	6 14:00 歌声喫茶 16:00 椅子ヨガ教室	7 ヘアサロン ニコライズ 訪問美容 14:00 カードゲーム 16:00 モルック	8 14:00 移動パン屋 移動スーパー 16:00 花ハナハーモニー	9 ヘアサロン ニコライズ 訪問美容 14:00 脳トレ&クイズ 16:00 ヴァイオリン &ピアノ トリオコンサート	10 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	11 14:00 ソナレンピック ～運動会～
12 14:00 脳トレ&クイズ 16:00 モルック	13 14:00 カードゲーム 16:00 椅子ヨガ教室	14 ミライプロジェクト 介護美容 14:00 テーブルゲーム 16:00 ボウリング	15 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	16 14:00 フランスエ芸 カルトナージュ 16:00 ボッチャ	17 14:00 テーブルゲーム 16:00 バルーンラリー	18 14:00 YouTube体操 14:30 シネマ ソナーレ
19 14:00 訪問洋服販売 田中ニット 16:00 歌の会	20 14:00 タンゴセラピー 16:00 椅子ヨガ教室	21 ヘアサロン ニコライズ 訪問美容 14:00 脳トレ&クイズ 16:00 Football de ソナーレ	22 14:00 移動パン屋 移動スーパー 16:00 花ハナハーモニー	23 OT主催 調理アクティビティ 16:00 ボッチャ	24 14:00 美温活 フィットネス 16:00 ホルン コンサート	25 14:00 YouTube体操 14:30 シネマ ソナーレ
26 14:00 茶話会 16:00 俳句教室	27 ヘアサロン ぐーすか 脳マッサージ 14:00 カードゲーム 16:00 椅子ヨガ教室	28 ミライプロジェクト 介護美容 14:00 テーブルゲーム 16:00 健康フラダンス教室	29 14:00 脳トレ&クイズ 16:00 ボッチャ	30 14:00 脳トレ&クイズ 16:00 書道教室	31 14:00 ドッグセラピー 16:00 ボウリング	

赤字のアクティビティは有料となります。
ご参加のお申し込みは事務所までお声掛けください。