今月のアクティビティ

ソナーレ目白御留山

11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

6日　14:00　園芸クラブ（２階ダイニング）
２階ダイニング外の畑を、皆様と一緒に再生していきます！
まずは「何を育てたいか」、皆様で決めたいと思います。
お花や野菜など、育ててみたいものをぜひ教えてください。ご参加をお待ちしています！

月	火	水	木	金	土	日
					14:00 カードゲーム 16:00 ボッチャ	1 14:00 YouTube体操 14:30 シネマ ソナーレ
2 14:00 水彩画教室 16:00 脳トレ＆クイズ	3 14:00 脳トレ＆クイズ 16:00 椅子ヨガ教室	4 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	5 14:00 移動スーパー（パン屋さんはお休み） 16:00 フラワーアレンジメント	6 14：00 園芸クラブ（２階） 14:00 脳トレ＆クイズ 16:00 ボッチャ	7 14:00 テーブルゲーム 16:00 ギター弾き語りコンサート	8 14:00 焼き芋 16:00 YouTube体操
9 14:00 ドッグセラピー 16:00 ボウリング	10 14:00 脳トレ＆クイズ 16:00 椅子ヨガ教室	11 ミライプロジェクト 介護美容 14:00 テーブルゲーム 16:00 モルック	12 14:00 移動パン屋 移動スーパー 16:00 花ハナハーモニー	13 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 健康フラダンス教室	14 14:00 カードゲーム 16:00 ボッチャ	15 14:00 YouTube体操 14:30 シネマ ソナーレ
16 14:00 テーブルゲーム 16:00 歌の会	17 14:00 タンゴセラピー 16:00 椅子ヨガ教室	18 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	19 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	20 14:00 フランス工芸 カルトナージュ 16:00 脳トレ＆クイズ	21 瞑想シータヘッドスパ 14:00 テーブルゲーム 16:00 モルック	22 14:00 YouTube体操 14:30 シネマ ソナーレ
23 14:00 茶話会 16:00 モルック	24 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	25 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	26 14:00 移動パン屋 移動スーパー 16:00 花ハナハーモニー	27 14:00 OT主催 手芸クラブ 16:00 書道教室	28 14:00 美温活 フィットネス 16:00 脳トレ＆クイズ	29 14:00 YouTube体操 14:30 シネマ ソナーレ
30 14:00 カードゲーム 16:00 俳句教室						

赤字・・・有料アクティビティ（予約必須）
緑色・・・外部講師によるアクティビティ
黒色・・・スタッフによるアクティビティ