

# 今月のアクティビティ



ソナーレ目白御留山

## 4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



月	火	水	木	金	土	日
		<b>1</b> ヘアサロン ニコライズ 訪問美容 15:00 Football De ソナーレ 16:00 カードゲーム	<b>2</b> 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	<b>3</b> 14:00 OT主催 調理アクティビティ 16:00 ボッチャ	<b>4</b> 14:00 テーブルゲーム 16:00 ボイトレ&歌の会	<b>5</b> 14:00 YouTube体操 14:30 シネマ ソナーレ
<b>6</b> 14:00 水彩画教室 16:00 歌声喫茶	<b>7</b> 14:00 スマイルプログラム 16:00 椅子ヨガ教室	<b>8</b> ミライプロジェクト 介護美容 14:00 カードゲーム 16:00 モルック	<b>9</b> 14:00 移動パン屋 移動スーパー 16:00 花ハナハーモニー	<b>10</b> ヘアサロン ニコライズ 訪問美容 14:00 健康フラダンス教室 16:00 ヴァイオリン &ピアノ トリオコンサート	<b>11</b> 14:00 ビンゴ大会 16:00 ST監修ボイトレ	<b>12</b> 14:00 YouTube体操 14:30 シネマ ソナーレ
<b>13</b> 14:00 脳トレ&クイズ 16:00 ボウリング	<b>14</b> 14:00 スマイルプログラム 16:00 椅子ヨガ教室	<b>15</b> ヘアサロン ニコライズ 訪問美容 14:00 テーブルゲーム 16:00 ホルン コンサート	<b>16</b> 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	<b>17</b> 14:00 フランスエ芸 カルトナーージュ 16:00 書道教室	<b>18</b> 14:00 脳トレ&クイズ 16:00 ST監修ボイトレ	<b>19</b> 14:00 YouTube体操 14:30 シネマ ソナーレ
<b>20</b> 14:00 カードゲーム 16:00 歌の会	<b>21</b> 14:00 タンゴセラピー 16:00 椅子ヨガ教室	<b>22</b> 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	<b>23</b> 14:00 移動パン屋 移動スーパー 16:00 花ハナハーモニー	<b>24</b> 14:00 OT主催 手芸クラブ 16:00 モルック	<b>25</b> 14:00 美温活 フィットネス 16:00 バリトンコンサート	<b>26</b> 14:00 YouTube体操 14:30 シネマ ソナーレ
<b>27</b> 14:00 茶話会 16:00 俳句教室	<b>28</b> ヘアサロン ぐーすか 脳マッサージ 14:00 スマイルプログラム 16:00 椅子ヨガ教室	<b>29</b> 14:00 カードゲーム 16:00 ボッチャ	<b>30</b> 14:00 移動パン屋 移動スーパー 16:00 テーブルゲーム			