



ソナーレ目白 御留山

4月

Apr.2025

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)

14:50～(10分間 CS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
31	1 14:00 スマイルプログラム 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 脳トレ&クイズ 16:00 ボウリング	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 美温活 フィットネス 16:00 太鼓の達人	5 14:00 脳トレ&クイズ 16:00 ボイトレ&歌の会	6 14:00 YouTube体操 14:30 シネマ ソナーレ
7 14:00 ビンゴ大会 16:00 モルック	8 14:00 スマイルプログラム 16:00 歌声喫茶	9 ミライプロジェクト 介護美容 14:00 お箏演奏会 16:00 ボッチャ	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 カードゲーム 16:00 健康フラダンス教室	12 14:00 テーブルゲーム 16:00 ボウリング	13 14:00 YouTube体操 16:00 ST監修ボイトレ
14 14:00 水彩画教室 16:00 モルック	15 14:00 スマイルプログラム 16:00 椅子ヨガ教室	16 ヘアサロン ニコライズ 訪問美容 14:00 脳トレ&クイズ 16:00 歌声喫茶	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 ボッチャ	19 14:00 脳トレ&クイズ 16:00 ボイトレ&歌の会	20 14:00 YouTube体操 14:30 シネマ ソナーレ
21 14:00 タンゴセラピー 16:00 歌の会	22 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	23 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	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 りんご専門店 いちりんご 訪問販売 14:00 おたのしみ会 16:00	26 14:00 テーブルゲーム 16:00 バリトンコンサート	27 14:00 YouTube体操 14:30 シネマ ソナーレ
28 14:00 茶話会 16:00 俳句教室	29 14:00 スマイルプログラム 16:00 歌声喫茶	30 Football de ソナーレ 14:00 ボウリング	1	2	3	4