



ソナーレ目白御留山

9月

Sep.2025

今月のアクティビティ

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



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