



ソナーレ目白御留山

10月

Oct.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
29	30	1 ヘアサロン ニコライズ 訪問美容	2	3	4	5
		14:00 テーブルゲーム	14:00 移動パン屋 移動スーパー	14:00 OT主催 調理アクティビティ	14:00 美温活 フィットネス	14:00 YouTube体操
		16:00 ボッチャ	16:00 フラワー アレンジメント	16:00 モルック	16:00 ST監修ボイトレ	14:30 シネマ ソナーレ
6	7 ネイルケア ピカソウ	8 ミライプロジェクト 介護美容	9	10 ヘアサロン ニコライズ 訪問美容	11	12
14:00 脳トレ&クイズ	14:00 スマイルプログラム	14:00 ビンゴ大会	14:00 移動パン屋 移動スーパー	14:00 カードゲーム	14:00 脳トレ&クイズ	14:00 運動会
16:00 ボウリング	16:00 椅子ヨガ教室	16:00 ストラックアウト	16:00 花ハナハーモニー	16:00 ヴァイオリン &ピアノ トリオコンサート	16:00 ボイトレ&歌の会	
13	14	15 ヘアサロン ニコライズ 訪問美容	16	17	18	19
14:00 水彩画教室	14:00 スマイルプログラム	14:00 テーブルゲーム	14:00 移動パン屋 移動スーパー	14:00 フランスエ芸 カルトナージュ	14:00 脳トレ&クイズ	14:00 YouTube体操
16:00 太鼓の達人	16:00 歌声喫茶	16:00 フリューゲル ホルン コンサート	16:00 フラワー アレンジメント	16:00 健康フラダンス教室	16:00 ST監修ボイトレ	14:30 シネマ ソナーレ
20	21	22 ミライプロジェクト 介護美容	23	24	25	26
14:00 カードゲーム	14:00 タンゴセラピー	15:00 Football de ソナーレ	14:00 移動パン屋 移動スーパー	14:00 脳トレ&クイズ	14:00 カードゲーム	14:00 YouTube体操
16:00 歌の会	16:00 椅子ヨガ教室	16:00 脳トレ&クイズ	16:00 花ハナハーモニー	16:00 書道教室	16:00 バリトンコンサート	シネマ ソナーレ
27	28 ヘアサロン グーすか 脳マッサージ	29	30	31		
14:00 茶話会	14:00 スマイルプログラム	14:00 脳トレ&クイズ	14:00 移動パン屋 移動スーパー	14:00 OT主催 手芸クラブ		
16:00 俳句教室	16:00 椅子ヨガ教室	16:00 健康フラダンス教室	16:00 ボッチャ	16:00 モルック		