



ソナーレ目白御留山

9月

September 2024

集団体操

1階グランドダイニング

9:40~ (20分間) (OT)

11:00~ (15分間) (OT)

OT監修の 専門体操

1階ダイニング

15:00~ (10分間)

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					31	1 14:00 JOYSOUND体操 14:30 シネマ 索 ソナーレ
2 14:00 スマイルプログラム 16:00 モルック	3 14:00 歌声喫茶 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 ボッチャ	5 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	6 14:00 テーブルゲーム 16:00 健康フラダンス教室	7 14:00 脳トレ&クイズ 16:00 ボイトレ&歌の会	8 14:00 JOYSOUND体操 14:30 シネマ 索 ソナーレ
9 14:00 スマイルプログラム 16:00 カードゲーム	10 14:00 Football de ソナーレ 16:00 ボッチャ	11 ミライプロジェクト 介護美容 14:00 カードゲーム 16:00 お楽しみ会	12 14:00 移動パン屋 移動スーパー 16:00 声の練習会	13 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 お楽しみ会	14 14:00 脳トレ&クイズ 16:00 ボイトレ&歌の会	15 14:00 敬老会
16 14:00 脳トレ&クイズ 16:00 俳句教室	17 14:00 お楽しみ会 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 お楽しみ会	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 カルトナージュ 16:00 モルック	21 14:00 テーブルゲーム 16:00 ボイトレ&歌の会	22 14:00 JOYSOUND体操 14:30 シネマ 索 ソナーレ
23 14:00 スマイルプログラム 16:00 歌の会	24 ヘアサロン グーすか 脳マッサージ 14:00 脳トレ&クイズ 16:00 モルック	25 ミライプロジェクト 介護美容 14:00 歌声喫茶 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 声の練習会	27 14:00 茶話会 16:00 ボッチャ	28 14:00 カードゲーム 16:00 オータムコンサート	29 14:00 JOYSOUND体操 16:00 シネマ 索 ソナーレ
30 14:00 お楽しみ会 16:00 書道教室	1	2	3			

