



ソナーレ目白御留山

10月

October 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
	1	2	3	4	5	6	
	14:00 脳トレ&クイズ	14:00 ヘアサロン ニコライズ 訪問美容 カードゲーム	14:00 歌声喫茶	14:00 脳トレ&クイズ	14:00 脳トレ&クイズ	14:00 テーブルゲーム	14:00 JOYSOUND体操
	16:00 椅子ヨガ教室	16:00 モルック	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 ボイトレ&歌の会	14:30 シネマ 索ソナーレ	
7	8	9	10	11	12	13	
14:00 スマイルプログラム	14:00 歌声喫茶	14:00 ミライブプロジェクト 介護美容 脳トレ&クイズ	14:00 移動バン屋 移動スーパー	14:00 テーブルゲーム	14:00 脳トレ&クイズ	14:00 JOYSOUND体操	
16:00 俳句教室	16:00 YouTubeヨガ	16:00 ボッチャ	16:00 声の練習会	16:00 YouTube体操	16:00 ボイトレ&歌の会	14:30 シネマ 索ソナーレ	
14	15	16	17	18	19	20	
14:00 スマイルプログラム	14:00 脳トレ&クイズ	14:00 ヘアサロン ニコライズ 訪問美容 歌声喫茶	14:00 移動バン屋 移動スーパー	14:00 脳トレ&クイズ	14:00 カードゲーム	14:00 運動会	
16:00 モルック	16:00 椅子ヨガ教室	16:00 カルトナーージュ	16:00 フラワー アレンジメント	16:00 ヴァイオリン コンサート	16:00 ボイトレ&歌の会		
21	22	23	24	25	26	27	
14:00 スマイルプログラム	14:00 ヘアサロン ぐーすか 脳マッサージ 歌声喫茶	14:00 ミライブプロジェクト 介護美容 カードゲーム	14:00 移動バン屋 移動スーパー	14:00 茶話会	14:00 テーブルゲーム	14:00 JOYSOUND体操	
16:00 歌の会	16:00 ボッチャ	16:00 健康フラダンス教室	16:00 声の練習会	16:00 書道教室	16:00 フォールコンサート	14:30 シネマ 索ソナーレ	
28	29	30	31				
14:00 歌声喫茶	14:00 脳トレ&クイズ	14:00 カードゲーム	14:00 移動バン屋 移動スーパー				
16:00 太鼓の達人	16:00 ボウリング	16:00 モルック	16:00 YouTube体操				