



ソナーレ目白御留山

11月

Nov.2024

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	2	3
				14:00 脳トレ&クイズ 16:00 ボッチャ	14:00 テーブルゲーム 16:00 ST監修ボイトレ	14:00 JOYSOUND体操 14:30 シネマソナーレ
4	5	6	7	8	9	10
14:00 歌声喫茶 16:00 お楽しみ会	14:00 スマイルプログラム 16:00 椅子ヨガ教室	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 モルック	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	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	14:00 脳トレ&クイズ 16:00 YouTube体操	14:00 JOYSOUND体操 14:30 シネマソナーレ
11	12	13	14	15	16	17
14:00 脳トレ&クイズ 16:00 太鼓の達人	14:00 スマイルプログラム 16:00 ボッチャ	ミライブプロジェクト 介護美容 Football de ソナーレ 14:00 15:30 タンゴセラピー	14:00 移動パン屋 移動スーパー 16:00 花ハナハーモニー	14:00 フランスエッセ カルトナーージュ 16:00 YouTubeヨガ	14:00 テーブルゲーム 16:00 ボウリング	14:00 焼き芋 16:00 ボイトレ&歌の会
18	19	20	21	22	23	24
14:00 歌声喫茶 16:00 俳句教室	14:00 スマイルプログラム 16:00 椅子ヨガ教室	ヘアサロン ニコライズ 訪問美容 14:00 脳トレ&クイズ 16:00 YouTube体操	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	14:00 茶話会 16:00 ボウリング	14:00 テーブルゲーム 16:00 ST監修ボイトレ	14:00 訪問洋服販売 田中ニット
25	26	27	28	29	30	1
14:00 テーブルゲーム 16:00 歌の会	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 太鼓の達人	ミライブプロジェクト 介護美容 14:00 歌声喫茶 16:00 健康フラダンス教室	14:00 移動パン屋 移動スーパー 16:00 花ハナハーモニー	14:00 テーブルゲーム 16:00 モルック	14:00 脳トレ&クイズ 16:00 紅葉コンサート	



ソナーレ目白御留山

11月

Nov.2024

ナイトアクティビティカレンダー

月	火	水	木	金	土	日
			31	1	2	3
4 19:30 カジノ IF グランドダイニング	5	6 19:30 ナイトヨガ IF グランドダイニング	7 19:30 フルーツ&ピアノ コンサート IF グランドダイニング	8 19:30 癒しの足浴 IF グランドダイニング	9	10
11	12 19:30 カジノ IF グランドダイニング	13	14 19:30 かんたんポーカー IF グランドダイニング	15 19:30 Night カフェ IF グランドダイニング	16	17 19:30 カジノ IF グランドダイニング
18	19 19:30 ナイトヨガ IF グランドダイニング	20	21	22	23 19:30 かんたんポーカー IF グランドダイニング	24 19:30 ナイトヨガ IF グランドダイニング
25 19:30 カジノ IF グランドダイニング	26	27 19:30 Night カフェ IF グランドダイニング	28 19:30 カラオケ Bar IF グランドダイニング	29	30	1

