



ソナーレ 目白御留山

# 11月

July 2023

## 集団体操

1階グランドダイニング

9:40~(20分間)(OT)

11:15~(15分間)(ケア)

## OT監修の 専門体操

2階ダイニング

火・金曜日

15:30~(30分間)

ニコライズ

御留山 美容院

第一、第三水曜日

赤色の文字は  
要予約、有料です

1階ダイニングにて  
JFL クリアソン新宿  
イケメンサッカー選手の  
Football deソナーレ

11月09日(木) 10時20分~

# 今月のアクティビティ

月	火	水	木	金	土	日
		1 ヘアサロン ニコライズ 訪問美容	2	3	4	5
		14:00 歌声喫茶	14:00 移動スーパー	14:00 YouTubeで脳トレ	14:00 カードゲーム	14:00 JOYSOUND体操
		16:00 モルック	16:00 フラワー アレンジメント教室	16:00 お楽しみ会	16:00 ボイトレ&歌の会	15:00 映画上映
6	7	8	9	10	11	12
14:00 スマイルプログラム	14:00 お楽しみ会	14:00 エステ	14:00 移動スーパー	14:00 書道教室	14:00 茶話会	14:00 目白御留山 焼き芋食べよう会
16:00 ボッチャ	16:00 椅子ヨガ教室	16:00 モルック	16:00 声の練習会	16:00 フラダンス教室	16:00 ST監修ボイトレ	
13	14	15 ヘアサロン ニコライズ 訪問美容	16	17	18	19
14:00 スマイルプログラム	14:00 お楽しみ会	14:00 歌声喫茶	14:00 移動スーパー	14:00 カルトナージュ	14:00 カードゲーム	14:00 JOYSOUND体操
16:00 ボッチャ	16:00 ボーリング	16:00 お楽しみ会	16:00 フラワー アレンジメント教室	16:00 モルック	16:00 ボイトレ&歌の会	15:00 映画上映
20	21 ヘアサロン くーすか 訪問美容	22	23	24	25	26
14:00 スマイルプログラム	14:00 お楽しみ会	14:00 エステ	14:00 移動スーパー	14:00 脳トレ	14:00 カードゲーム	14:00 JOYSOUND体操
16:00 お楽しみ会	16:00 椅子ヨガ教室	16:00 フラダンス教室	16:00 声の練習会	16:00 ボッチャ	16:00 紅葉コンサート	15:00 映画上映
27	28	29	30	1	2	3
14:00 スマイルプログラム	14:00 脳マッサージ	14:00 歌声喫茶	14:00 移動スーパー			
16:00 モルック	16:00 お楽しみ会	16:00 お楽しみ会	16:00 ボウリング			