



ソナーレ目白御留山

3月

Mar.2025

今月のアクティビティ

月	火	水	木	金	土	日
24	25	26	27	28	1	2
					14:00 脳トレ&クイズ 16:00 ソナーレ目白御留山5周年記念コンサート	14:00 ひな祭りイベント 16:00 YouTube体操
3	4	5 <small>ヘアサロン ニコライズ 訪問美容</small>	6	7	8	9
14:00 脳トレ&クイズ 16:00 モルック	14:00 スマイルプログラム 16:00 椅子ヨガ教室	14:00 美温活 フィットネス 16:00 ボッチャ	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 脳トレ&クイズ 16:00 ボウリング	14:00 テーブルゲーム 16:00 ボイトレ&歌の会	14:00 YouTube体操 14:30 シネマ ソナーレ
10	11	12 <small>ミライプロジェクト 介護美容</small>	13	14 <small>ヘアサロン ニコライズ 訪問美容</small>	15	16
14:00 脳トレ&クイズ 16:00 水彩画教室	14:00 スマイルプログラム 16:00 椅子ヨガ教室	14:00 ドッグセラピー 16:00 三味線演奏会	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 健康フラダンス教室 16:00 ホワイトデーコンサート	14:00 脳トレ&クイズ 16:00 ST監修ボイトレ	14:00 YouTube体操 14:30 シネマ ソナーレ
17	18	19 <small>ヘアサロン ニコライズ 訪問美容</small>	20	21	22	23
14:00 脳トレ&クイズ 16:00 歌の会	14:00 タンゴセラピー 16:00 椅子ヨガ教室	14:00 カードゲーム 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	14:00 フランスエ芸 カルトナーージュ 16:00 ボッチャ	14:00 テーブルゲーム 16:00 ボイトレ&歌の会	14:00 ボッチャ大会
24	25	26 <small>ミライプロジェクト 介護美容</small>	27	28	29	30
14:00 茶話会 16:00 俳句教室	14:00 Football de ソナーレ 16:00 歌声喫茶	14:00 カードゲーム 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 りんご専門店 いちりんご 訪問販売 16:00 書道教室	14:00 脳トレ&クイズ 16:00 太鼓の達人	14:00 YouTube体操 14:30 シネマ ソナーレ
31 <small>ヘアサロン ぐーすか 脳マッサージ</small>	1	2	3	4	5	6
14:00 脳トレ&クイズ 16:00 ボウリング						

**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

