

今月のアクティビティ



ソナーレ目白御留山

1月

Jan.2025

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



月	火	水	木	金	土	日
30	31	1	2	3	4	5
		14:00 お正月番組 16:00 祝!元旦 お楽しみ会	15:30 とくし丸&パン お休み 高橋&志鎌の 新春!お楽しみ会	14:00 歌声喫茶 16:00 モルック	14:00 脳トレ&クイズ 16:00 ボイトレ&歌の会	14:00 新年会
6	7	8	9	10	11	12
14:00 脳トレ&クイズ 16:00 太鼓の達人	ヘアサロン ニコライズ 訪問美容 14:00 スマイルプログラム 16:00 椅子ヨガ教室	ミライプロジェクト 介護美容 14:00 カードゲーム 16:00 ボッチャ	14:00 移動パン屋 移動スーパー 16:00 花ハナハーモニー	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 テーブルゲーム 16:00 ST監修ボイトレ	14:00 YouTube体操 14:30 シネマ ソナーレ
13	14	15	16	17	18	19
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 歌声喫茶	ヘアサロン ニコライズ 訪問美容 14:00 Football de ソナーレ 15:30 カードゲーム	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 ボウリング	14:00 脳トレ&クイズ 16:00 ボイトレ&歌の会	14:00 YouTube体操 14:30 シネマ ソナーレ
20	21	22	23	24	25	26
14:00 タンゴセラピー 16:00 歌の会	14:00 スマイルプログラム 16:00 椅子ヨガ教室	ミライプロジェクト 介護美容 14:00 脳トレ&クイズ 16:00 ボッチャ	14:00 移動パン屋 移動スーパー 16:00 花ハナハーモニー	りんご専門店 いちりんご 訪問販売 14:00 書道教室	14:00 テーブルゲーム 16:00 新春!コンサート	14:00 YouTube体操 14:30 シネマ ソナーレ
27	28	29	30	31	1	2
14:00 脳トレ&クイズ 16:00 俳句教室	ヘアサロン ぐーすか 脳マッサージ 14:00 スマイルプログラム 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 フラワー アレンジメント	14:00 茶話会 16:00 YouTube体操		