



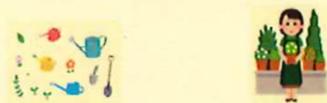
ソナーレ浦和

1月

January 2026

2階テラス
開放 (希望時)

10:00~(60分)



OT主催 全体セッション

【場所】
1Fグランドダイニング
2Fサブダイニング

【時間】
10:30~ (30分間)
11:30~ (30分間)
17:00~ (30分間)

【内容】
OTによるライブor動画
で行う健康体操

毎週土曜日
整容の日

今月のアクティビティ

月 火 水 木 金 土 日

			1	2	3	4
			14:30 お正月ゲーム	14:30 シネマソナーレ	14:30 書初め	14:30 箏演奏会
			16:00 お正月ゲーム	16:00 シネマソナーレ	16:00 書初め	16:00 コーラス
5	6	7	8	9	10	11
14:30 俳句の会 (2階) 冬の歌体操 (1階)	14:30 体調管理の日	14:30 リラクスティータイム ~午後のお茶会~	14:30 フルーツコンサート	14:30 体調管理の日	14:30 フィギアスケート (映像)	14:30 工作倶楽部
16:00 カラオケ	16:00 体調管理の日	16:00 リラクスティータイム ~午後のお茶会~	16:00 落語鑑賞会 (映像)	16:00 体調管理の日	16:00 フィギアスケート (映像)	16:00 工作倶楽部
12	13	14	15	16	17	18
14:30 日本舞踊の会	14:30 シネマソナーレ	14:30 リラクスティータイム ~午後のお茶会~	14:30 お歌のレッスン (有料)	14:30 土橋先生の音楽療法	14:00 五感セラピー (2階) フットケア (有料)	14:30 新年会~太鼓演奏~
16:00 オンライン観光	16:00 シネマソナーレ	16:00 リラクスティータイム ~午後のお茶会~	16:00 コーラス	16:00 童謡歌唱	15:30 五感セラピー (2階) フットケア (有料)	16:00 大人の塗り絵
19	20	21	22	23	24	25
14:30 フラワーアレンジメント (事前申込 有料)	14:30 みんなで考える 脳トレ	14:30 誕生日お茶会	14:30 大人の塗り絵	14:30 茶道の会	14:30 シャンソン女性歌手 (映像)	14:30 工作倶楽部 来月のカレンダー作り
16:00 ビデオコンサート ~オーケストラ上映~	16:00 コーラス		16:00 カラオケ	16:00 落語鑑賞会 (映像)	16:00 シャンソン女性歌手 (映像)	16:00 工作倶楽部 来月のカレンダー作り
26	27	28	29	30	31	
14:30 カルトナーージュ (事前申込 有料)	14:30 工作倶楽部 来月のカレンダー作り	14:30 リラクスティータイム ~午後のお茶会~	14:30 みんなで考える 脳トレ	14:30 バリトンコンサート	14:30 昭和演歌歌手 (映像)	
16:00 ~ビデオコンサート~ オーケストラ上映	16:00 工作倶楽部 来月のカレンダー作り	16:00 リラクスティータイム ~午後のお茶会~	16:00 すわトレ (映像)	16:00 カードゲーム	16:00 昭和演歌歌手 (映像)	

