



ソナーレ浦和

3月

March 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 14:30 体調管理の日 16:00 体調管理の日
2 14:30 俳句の会 (2階) 14:30 コーラス 16:00 大人の塗り絵	3 14:30 ひな祭りゲーム 16:00 コーラス	4 14:30 リラックスティータイム ~午後のお茶会~ 16:00 リラックスティータイム ~午後のお茶会~	5 14:30 体調管理の日 16:00 体調管理の日	6 14:30 土橋先生の音楽療法 16:00 童謡唱歌	7 14:30 春の動揺・唱歌 メドレー 16:00 動物の癒し (映像)	8 14:30 工作倶楽部 16:00 工作倶楽部
9 14:30 日本舞踊の会 16:00 コーラス	10 14:30 ボウリング 16:00 童謡歌唱	11 14:30 <u>スイーツバイキング</u>	12 14:30 フルートコンサート 16:00 昭和ヒットソング (映像)	13 14:30 みんなで考える 脳トレ 16:00 オンライン観光	14 14:30 ハープコンサート 16:00 カードゲーム	15 14:30 書道 16:00 書道
16 14:30 フラワーアレンジメント (事前申込 有料) 16:00 オンライン観光	17 14:30 シネマ・ソナーレ 16:00 シネマ・ソナーレ	18 14:30 誕生日お茶会 16:00 誕生日お茶会	19 14:30 お歌のレッスン (有料) 16:00 コーラス	20 14:30 バリトンコンサート 16:00 童謡歌唱	21 14:30 音楽脳トレ 16:00 コンサート (映像)	22 14:30 工作倶楽部 16:00 工作倶楽部
23 14:30 カルトナージュ (事前申込 有料) 16:00 ビデオコンサート ~オーケストラ上映~	24 14:30 シネマ・ソナーレ 16:00 シネマ・ソナーレ	25 14:30 リラックスティータイム ~午後のお茶会~ 16:00 リラックスティータイム ~午後のお茶会~	26 14:30 茶道の会 16:00 大人の塗り絵	27 14:30 みんなで考える 脳トレ 16:00 コーラス	28 14:30 日本の桜名所 (70選) 16:00 カードゲーム	29 14:30 工作倶楽部 来月のカレンダー作り 16:00 工作倶楽部 来月のカレンダー作り
30 14:30 春の歌体操 16:00 カラオケ	31 14:30 工作倶楽部 来月のカレンダー作り 16:00 工作倶楽部 来月のカレンダー作り					