

今月のアクティビティ



ソナール浦和

10月

October 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

日 月 火 水 木 金 土

				1 14:30 体調管理の日 16:00 体調管理の日	2 14:30 体調管理の日 16:00 体調管理の日	3 ミライプロジェクト 介護美容 14:30 みんなで考える 脳トレ 16:00 懐かしコンサート (映像)
4 14:30 ボウリング 16:00 コーラス	5 14:30 俳句の会 (2階) 介護予防体操 (1階) 16:00 オンライン観光	6 ヘアサロン エルターレ 訪問美容 14:30 編み物教室 (予約制) 16:00 童謡歌唱	7 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~	8 14:30 フルートコンサート 16:00 秋の歌体操 (映像)	9 14:30 みんなで考える 脳トレ 16:00 動物癒しの映像	10 14:30 シネマ・ソナール 16:00 シネマ・ソナール
11 14:30 風船バレー 16:00 水戸黄門 (映像)	12 14:30 日本舞踊の会 16:00 介護予防体操 (映像)	13 ヘアサロン ニコライズ 訪問美容 14:30 ダーツ アクティビティ 16:00 童謡歌唱	14 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~	15 14:30 歌のレッスン 16:00 秋の歌体操 (映像)	16 14:30 ボウリング 16:00 懐かしコンサート (映像)	17 ミライプロジェクト 介護美容 14:30 ピアノ演奏会 16:00 動物癒しの映像
18 14:30 秋の運動会 16:00 美空ひばり コンサート (映像)	19 14:30 フラワーアレンジメント (予約制) 16:00 童謡歌唱	20 ヘアサロン エルターレ 訪問美容 14:30 シネマ・ソナール 16:00 シネマ・ソナール	21 ヘアサロン ニコライズ 訪問美容 14:30 誕生日お茶会	22 14:30 ハロウィンほうき作り (予約制) 16:00 動物癒しの映像	23 14:30 ピラティス 16:00 オンライン観光	24 14:30 お料理教室 (予約制) 16:00 水戸黄門 (映像)
25 14:30 みんなで考える 脳トレ 16:00 童謡歌唱	26 14:30 カルトナージュ (予約制) 16:00 コーラス	27 14:30 チェアヨガ 16:00 懐かしコンサート (映像)	28 訪問洋服販売 田中ニット 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~	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 ボウリング 16:00 水戸黄門 (映像)	31 14:30 フリューゲルホルン コンサート 16:00 オンライン観光

無償アクティビティ: 黒字
有償アクティビティ: 赤字