今月のアクティビティ

ソナーレ浦和

11月

Nove.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** 14:30 サッカー鑑賞 16:00 童謡歌唱	**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 みんなで考える脳トレ 16:00 オンライン観光	**6** とくしまる 14:30 マジックショー 16:00 懐かしコンサート（映像）	**7** ミライプロジェクト 介護美容 14:30 シネマ・ソナーレ 16:00 シネマ・ソナーレ
8 14:30 ダーツアクティビティ 16:00 童謡歌唱	**9** 14:30 日本舞踊の会 16:00 渡る世間は鬼ばかり（映像）	**10** 14:30 みんなで考える脳トレ 16:00 大岡越前（映像）	**11** 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～	**12** 14:30 フルートコンサート 16:00 動物癒しの映像	**13** とくしまる 14:30 シネマ・ソナーレ 16:00 シネマ・ソナーレ	**14** 14:30 みんなで考える脳トレ 16:00 水戸黄門（映像）
15 14:30 ボウリング 16:00 オンライン観光	**16** 14:30 フラワーアレンジメント（予約制） 16:00 渡る世間は鬼ばかり（映像）	**17** 14:30 ヨガ 16:00 動物癒しの映像	**18** 14:30 誕生日お茶会	**19** 14:30 みんなで考える脳トレ 16:00 懐かしコンサート（映像）	**20** とくしまる 14:30 ピラティス 16:00 大岡越前（映像）	**21** ミライプロジェクト 介護美容 14:30 編み物教室（予約制） 16:00 コーラス
22 14:30 男性合唱コンサート 16:00 渡る世間は鬼ばかり（映像）	**23** 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	**24** 14:30 ギター＆エアロフォンコンサート 16:00 童謡歌唱	**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 生演劇鑑賞会 16:00 動物癒しの映像	**27** とくしまる 14:30 歌のレッスン 16:00 懐かしコンサート（映像）	**28** 14:30 お料理教室（予約制） 16:00 オンライン観光
29 14:30 クリスマスリース作り（予約制） 16:00 水戸黄門（映像）	**30** 14:30 カルトナージュ（予約制） 16:00 渡る世間は鬼ばかり（映像）					

無償アクティビティ：黒字
有償アクティビティ：赤字