ナイトアクティビティ

good night and sweet dreams

SONARE
ソナーレ杉並上井草

11月
2026 November

月	火	水	木	金	土	日
						1 カラオケ
2 ～憩いの時間～ ・ナイトヨガ ・温活	3 足浴	4 ナイトストレッチ（映像）	5 トランプ	6 有料：肉まんを食べようの会	7 ソナーレナイトシネマ	8
9 ～憩いの時間～ ・ハンドマッサージ ・足浴	10 有料：OTのフラワーモール	11 ナイトカフェ	12 ナイトストレッチ（映像）	13 ナイトカジノ	14 ソナーレナイトシネマ	15
16 OTのナイトヨガ	17 編み物	18 合唱	19 有料：旬の果物を食べよう ～リンゴ～	20 脳トレ	21 ソナーレナイトシネマ	22
23 ～憩いの時間～ ・合唱	24 有料：OTのフラワーモール	25 カラオケ	26 サックスコンサート	27 ナイトカジノ	28 ソナーレナイトシネマ	29
30 ホットミルク＆チョコレート作り						

有料アクティビティは事前の申し込みが必要です。参加希望の方は受付までお申し付けください。