

ナイトアクティビティ

good night and sweet dreams



月

火

水

木

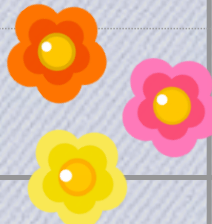
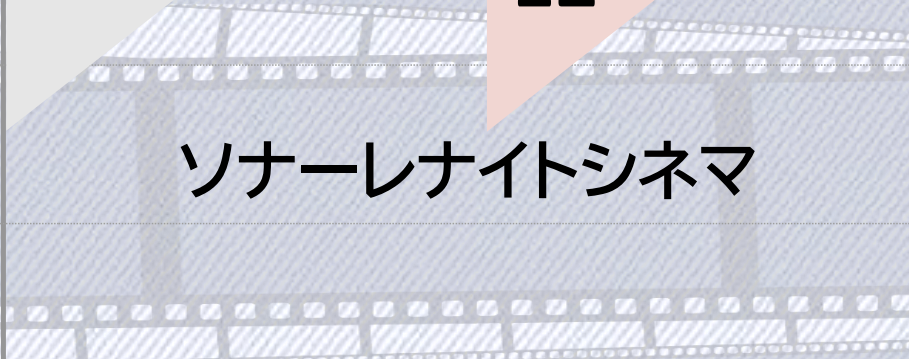
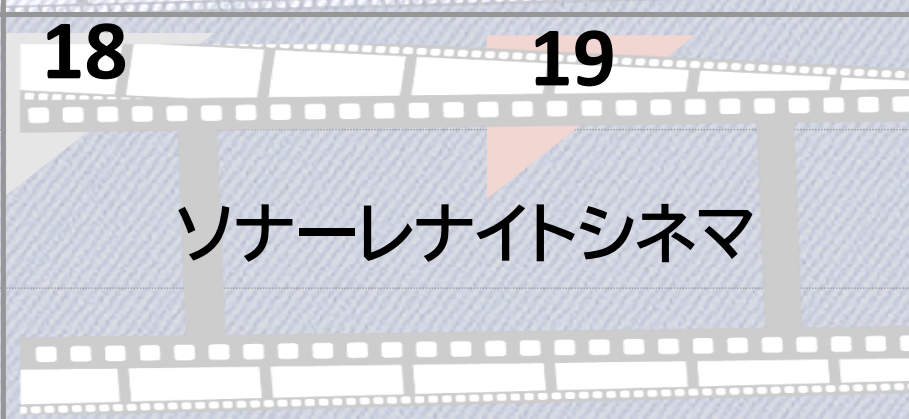
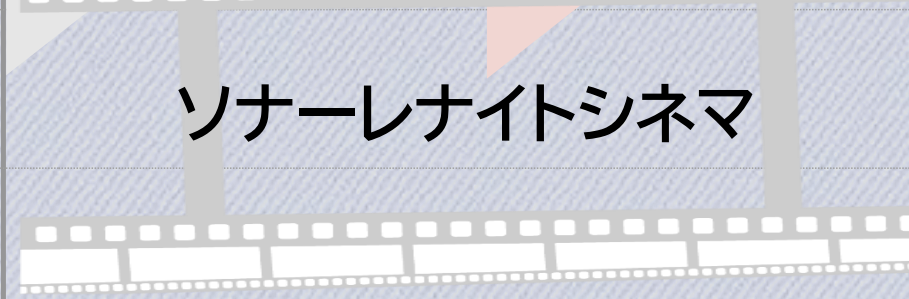
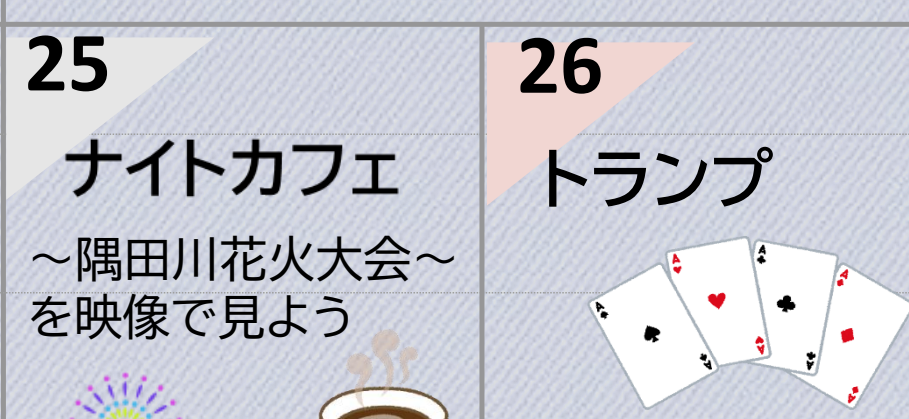
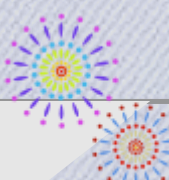
金

土

日

ソナーレ杉並上井草

7月
2026 July

		1 脳トレ 	2 トランプ 	3 ナイトカジノ 	4 ハープ コンサート 	5 カラオケ 
6 ～憩いの時間～ ・ナイトカジノ ・カフェ&バー ・麻雀 	7 OT尾上の フラワーモール 	8 ナイトカフェ 	9 カラオケ 	10 合唱 	11 ソナーレナイトシネマ 	12 ソナーレナイトシネマ 
13 OT中出の ナイトヨガ 	14 有料:旬の果物 を食べよう ～桃～ 	15 カラオケ 	16 編み物 	17 ナイトカジノ 	18 ソナーレナイトシネマ 	19 ソナーレナイトシネマ 
20 ～憩いの時間～ ・シールアート ・カフェ ・習字 	21 足浴 	22 ソナーレナイトシネマ 	23 ソナーレナイトシネマ 	24 合唱 	25 ナイトカフェ ～隅田川花火大会～ を映像で見よう 	26 トランプ 
27 ～憩いの時間～ ・ハンドマッサージ ・カフェ ・習字 	28 足浴 	29 ホットミルク &チョコレート 作り 	30 脳トレ 	31 トランプ 		