

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

2月

February 2026

1	クラシック音楽鑑賞	
2	ヴァイオリンコンサート	
3	トランプ	
4	脳トレ	
5	ナイトカフェ	
6	ナイトカジノ	
7	足浴	
8	編み物	
9	トランプ	
10	ナイトヨガ	
11	カラオケ	
12	ビューティーの日	
13	ナイトカジノ	
14	ソナーレナイトシネマ	
15		
16	合唱	
17	創作シールアート	
18	ナイトカフェ	
19	ビューティーの日	
20	脳トレ	
21		
22	ソナーレナイトシネマ	
23	カラオケ	
24	ナイトヨガ	
25	編み物	
26	合唱	
27	ナイトストレッチ(映像)	
28	ナイトカフェ～甘酒～	