

ナイトアクティビティ

good night and sweet dreams



ソナーレ杉並上井草

5月

2025 May

月 火 水 木 金 土 日

				1 トランプ 	2 ナイトカジノ 	3 ナイトカフェ 
4 カラオケ 	5 ナイトヨガ (OT監修) 	6 合唱 	7 トランプ 	8 脳トレ 	9 ナイトストレッチ (映像) 	10 ホットミルク &チョコレート 作り 
11 ナイトカジノ 	12 ビューティー の日 	13 ナイトストレッチ (映像) 	14 15 ソナーレナイトシネマ 『雨の朝パリに死す』 		16 脳トレ 	17 旬のフルーツ を食べよう ～メロン～ 
18 ナイトカフェ 	19 サクソ コンサート 	20 カラオケ 	21 ラテアート 	22 合唱 	23 24 ソナーレナイトシネマ 『シャレード』 	
25 脳トレ 	26 足浴 	27 カラオケ 	28 トランプ 	29 ナイトヨガ (OT監修) 	30 31 ソナーレナイトシネマ 『風と共に去りぬ』 	