



ソナーレ浦和

4月

Apr.2026

開催時間

第一部(映像)

18:30~19:00

第二部

19:00~19:30

火曜日

水曜日

19:00~20:00

リンパマッサージ

瞑想ヨガ

19:30~20:30

開催場所

2階ダイニング

ナイトアクティビティカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
		3/31	1	2	3	4
			18:30 癒しの音楽 19:00 カードゲーム	18:30 朗読 19:00 OT監修 瞑想ヨガ	18:30 癒しの音楽会 19:00 ナイトシネマ	18:30 リラックス体操 19:00 ミニナイトカフェ
5	6	7	8	9	10	11
18:30 リラックス体操 19:00 ミニナイトカフェ	18:30 癒しの音楽 19:30 OT監修 セルフリンパ マッサージ	18:30 朗読 19:00 笑いの時間	18:30 癒しの音楽 19:00 コーラス	18:00 朗読 19:30 リラクゼーション ハンドマッサージ	18:30 癒しの音楽会 19:00 ナイトドラマ	18:30 リラックス体操 19:00 カードゲーム
12	13	14	15	16	17	18
18:30 リラックス体操 19:00 カードゲーム	18:30 癒しの音楽 19:00 OT監修 瞑想ヨガ	18:30 朗読 19:00 リラクゼーションタイム 癒しの足浴	18:30 癒しの音楽 19:00 スナック ニュームーン	18:30 朗読 19:15 ミニコーラス	18:30 癒しの音楽会 19:00 ビューティーソナーレ ハンドマッサージ	18:30 リラックス体操 19:00 ミニナイトカフェ
19	20	21	22	23	24	25
18:30 リラックス体操 19:00 ミニナイトカフェ	18:30 癒しの音楽 19:30 ミニコーラス	18:30 朗読 19:00 ビューティーソナーレ ネイルケア	19:30 ナイトコンサート IF グランドダイニング	18:30 朗読 19:30 カードゲーム	18:30 癒しの音楽会 19:00 ロジックラボ 石田OT監修脳トレ	18:30 リラックス体操 19:00 カードゲーム
26	27	28	29	30	5/1	
18:30 リラックス体操 19:00 カードゲーム	18:30 癒しの音楽 19:00 OT監修 セルフリンパ マッサージ	18:30 朗読 19:00 コーラス	18:30 癒しの音楽 19:00 ナイトカフェ	18:30 朗読 19:00 リラクゼーション ハンドマッサージ		
コンサート 開催:1Fグランドダイニング 時間:19:30~20:30						

