



ソナーレ浦和

6月

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

