



ソナーレ浦和

7月

July.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

19:00~21:00

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

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

