



ソナーレ浦和

8月

Aug.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

19:30~20:00

リンパマッサージ

瞑想ヨガ

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 リラックス体操 19:00 ロジックラボ OT監修脳トレ
2 18:30 リラックス体操 19:00 ミニコーラス	3 18:30 癒しの音楽 19:30 OT監修 セルフリンパ マッサージ	4 18:30 朗読 19:00 コーラス	5 18:30 癒しの音楽 19:00 カードゲーム	6 18:30 朗読 19:00 ボードゲーム	7 18:30 癒しの音楽会 19:00 ミニコーラス	8 18:30 リラックス体操 19:00 カードゲーム
9 18:30 リラックス体操 19:00 ミニコーラス	10 18:30 癒しの音楽 19:00 ボードゲーム	11 18:30 朗読 19:00 癒しの足浴	12 18:30 癒しの音楽 19:00 ナイトカフェ	13 18:30 朗読 19:15 スナック	14 18:30 癒しの音楽会 19:00 ミニコーラス	15 18:30 リラックス体操 19:00 ロジックラボ OT監修脳トレ
16 18:30 リラックス体操 19:00 ミニコーラス	17 18:30 癒しの音楽 19:30 OT監修 セルフリンパ マッサージ	18 18:30 朗読 19:00 ネイルケア	19 18:30 癒しの音楽 19:00 笑いの時間	20 18:30 朗読 19:30 OT監修 瞑想ヨガ	21 18:30 癒しの音楽会 19:00 ボードゲーム	22 18:30 リラックス体操 19:00 カードゲーム
23 18:30 リラックス体操 19:00 ミニコーラス	24 18:30 癒しの音楽 19:00 カードゲーム	25 18:30 朗読 19:00 コーラス	26 18:30 癒しの音楽 19:00 あの日、あの時	27 18:30 朗読 19:30 OT監修 瞑想ヨガ	28 18:30 癒しの音楽 19:00 ボードゲーム	29 18:30 リラックス体操 19:00 カードゲーム
30 18:30 リラックス体操 19:00 ミニコーラス	31 18:30 癒しの音楽 19:00 ボードゲーム				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！	