



ソナレ浦和

9月

Sept.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

月曜日・木曜日

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 朗読 19:00 コーラス	2 18:30 癒しの音楽 19:00 ネイルケア	3 18:30 朗読 19:00 カードゲーム	4 18:30 癒しの音楽 19:00 ミニコーラス	5 18:30 リラックス体操 19:00 ロジックラボ OT監修脳トレ
6 18:30 リラックス体操 19:00 ミニコーラス	7 18:30 癒しの音楽 19:30 OT監修 セルフリンパ マッサージ	8 18:30 朗読 19:00 ボードゲーム	9 18:30 癒しの音楽 19:00 癒しの足浴	10 18:30 朗読 19:30 OT監修 瞑想ヨガ	11 18:30 癒しの音楽 19:00 ボードゲーム	12 18:30 リラックス体操 19:00 カードゲーム
13 18:30 リラックス体操 19:00 カードゲーム	14 18:30 癒しの音楽 19:00 ボードゲーム	15 18:30 朗読 19:00 カードゲーム	16 18:30 癒しの音楽 19:00 コーラス	17 18:30 朗読 19:00 カードゲーム	18 18:30 癒しの音楽 19:00 ミニコーラス	19 18:30 リラックス体操 19:00 ロジックラボ OT監修脳トレ
20 18:30 リラックス体操 19:00 ミニコーラス	21 18:30 癒しの音楽 19:00 カードゲーム	22 18:30 朗読 19:00 笑いの時間	23 18:30 癒しの音楽 19:00 ナイトカフェ	24 18:30 朗読 19:30 OT監修 瞑想ヨガ	25 18:30 癒しの音楽 19:00 ボードゲーム	26 18:30 リラックス体操 19:00 ロジックラボ OT監修脳トレ
27 18:30 リラックス体操 19:00 カードゲーム	28 18:30 癒しの音楽 19:30 OT監修 セルフリンパ マッサージ	29 18:30 朗読 19:00 あの日、あの時	30 18:30 癒しの音楽 19:00 ボードゲーム	10/1	2	3