



ソナレ浦和

10月

Oct.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

姿勢改善体操

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	2	3
				18:30 朗読	18:30 癒しの音楽	18:30 リラックス体操
				19:00 カードゲーム	19:00 ミニコーラス	19:00 ロジックラボ OT監修脳トレ
4	5	6	7	8	9	10
18:30 リラックス体操	18:30 癒しの音楽	18:30 朗読	18:30 癒しの音楽	18:30 朗読	18:30 癒しの音楽	18:30 リラックス体操
19:00 ミニコーラス	19:00 カードゲーム	19:00 コーラス	19:00 癒しの足浴	19:30 OT監修 瞑想ヨガ	19:00 ボードゲーム	19:00 カードゲーム
11	12	13	14	15	16	17
18:30 リラックス体操	18:30 癒しの音楽	18:30 朗読	18:30 癒しの音楽	18:30 朗読	18:30 癒しの音楽	18:30 リラックス体操
19:00 カードゲーム	19:00 ボードゲーム	19:00 笑いの時間	19:00 カードゲーム	19:30 OT監修 姿勢改善体操	19:00 ミニコーラス	19:00 ロジックラボ OT監修脳トレ
18	19	20	21	22	23	24
18:30 リラックス体操	18:30 癒しの音楽	18:30 朗読	18:30 癒しの音楽	18:30 朗読	18:30 癒しの音楽	18:30 リラックス体操
19:00 ミニコーラス	19:30 OT監修 セルフリンパ マッサージ	19:00 コーラス	19:00 ナイトカフェ	19:00 カードゲーム	19:00 ボードゲーム	19:00 カードゲーム
25	26	27	28	29	30	31
18:30 リラックス体操	18:30 癒しの音楽	18:30 朗読	18:30 癒しの音楽	18:30 朗読	18:30 癒しの音楽	18:30 リラックス体操
19:00 カードゲーム	19:00 ボードゲーム	19:00 あの日、あの時	19:00 ネイル・マッサージ	19:30 OT監修 瞑想ヨガ	19:00 カードゲーム	19:00 ロジックラボ OT監修脳トレ
11/1	2	3				

