SONARE

ソナーレ浦和

ナイトアクティビティカレンダー

11月

2026.Nov

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

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