



Longlife Event Calendar

10
October
2026

Sunday (日)	Monday (月)	Tuesday (火)	Wednesday (水)	Thursday (木)	Friday (金)	Saturday (土)
予定が変更になることもございますので、 予めご了承ください。				1 10：30 口腔体操 14：00 映画鑑賞会 	2 10：30 近隣散歩 14：00 季節の絵手紙 ¥ 16：00 リンゴ訪問販売 18：30 ナイトツアー	3 10：30 フラワーアレンジメント 14：00 ドラマ鑑賞会 
4 10：00 なないろエクササイズ 14：00 スマホ教室 	5 10：30 お買い物DAY(4F) 14：00 若返り体操① 	6 10：30 4F読書会 14：00 立体パズル 	7 10：30 回想療法 13：00 ヤクルト販売 14：00 大人のぬりえ 	8 10：30 口腔体操 14：00 ナルドの集い 	9 10：30 近隣散歩 14：00 スクラッチアート 18：30カラオケナイト 	10 10：30 歌謡曲メドレー 14：00 ロングライフ 特別食～すき焼き～ 
11 10：00 なないろエクササイズ 14：00 カラオケ喫茶 	12 10：30 お買い物DAY(4F) 14：00 若返り体操② スポーツの日 	13 9：45 近隣保育園 来園 14：00 ボッチャ 	14 10：30 回想療法 13：00 ヤクルト販売 14：00 タオル体操 	15 10：30 口腔体操 10：30 訪問エステ 14：00 臨床美術 ¥ 	16 10：30 近隣散歩 14：00 百人一首 18：30 レイトショー 	17 10：30 歌謡曲メドレー 14：00 ドラマ鑑賞会 
18 10：00 なないろエクササイズ 14：00 硬筆サロン 	19 10：30 お買い物DAY(4F) 10：00 茶話会 14：00 クッキングデイ 準備 	20 10：30 4F読書会 9：45 訪問理美容 (エ) 10：00 クッキングデイ ～シチュー～ 	21 10：30 回想療法 13：00 ヤクルト販売 14：00 大人のぬりえ 	22 10：30 口腔体操 14：00 映画鑑賞会 	23 10：30 近隣散歩 15：00 若返り体操③ ※13:00～15:00停電 18：30カラオケナイト 	24 10：30 歌謡曲メドレー 14：00 季節のお菓子 ¥ 
25 10：00 なないろエクササイズ 14：00 ボードゲーム 	26 10：30 お買い物DAY(4F) 14：00 若返り体操④ 	27 10：30 4F読書会 外出イベント ミュージカル鑑賞会 @日生劇場	28 10：30 回想療法 9：45 訪問理美容 (グ) 13：00 ヤクルト販売 14：00 タオル体操 	29 10：30 口腔体操 14：00 百人一首 	30 10：30 近隣保育園 来園 14：00 クッキングデイ ～きのこのカレー～ 18：30 ナイトヨガ	31 10：30 歌謡曲メドレー 14：00 折り紙サロン 特別食～ハロウィン スペシャルディナー～

ようやく秋らしい気候となり、過ごしやすい季節を迎えます。
「食欲の秋」「芸術の秋」「スポーツの秋」と、それぞれのお客様らしい楽しみを見つけ
ていただきながら、心も体もイキイキとお過ごしいただけるホームづくりに努めてまいり
ます。今月もぜひ、お気軽にご参加くださいませ♪

ロングライフ葛西 支配人 原田 麻衣

