

11

November

2026

Longlife Event Calendar

Sunday (日)	Monday (月)	Tuesday (火)	Wednesday (水)	Thursday (木)	Friday (金)	Saturday (土)
1 10：00大人のぬりえ	2 10：00　口腔体操	3 10：00　手指体操	4 10：00　顔ヨガ	5 10：00なつかし音楽	6 10：00　百人一首	7 10：00かんたん体操
14：00 座ってヨガ	14：00 ボッチャ	14：00 ¥ ちぎりアート 文化の日	14：00 ¥ 手芸倶楽部	14：00 ¥ ビーズアート	14：00 ネイルサロン(¥300) ★ナイトシアター	14：00 カラオケ
8 10：00 トランプ	9 10：00　口腔体操	10 10：00　手指体操	11 10：00　顔ヨガ	12 10：00 回想法	13 10：00なつかし音楽	14 10：00かんたん体操
14：00 エンカサイズ	14：00 成城カフェ(300円)	14：00 ¥ オペラコンサート	14：00 大人のパズル	14：30 ナルドの集い	14：00 ボッチャ ★ナイトバー	14：00 スクラッチアート
15 10：00　百人一首	16 10：00　手指体操	17 10：00　口腔体操	18 10：00　顔ヨガ	19 10：00大人のぬりえ	20 10：00 回想法	21 10：00かんたん体操
14：00 書道(¥300)	14：00 脳トレクイズ	14：00 ¥ 手芸倶楽部	14：00 座ってヨガ	14：00 クッキングデー	14：00 LLクイズ ★ハンドマッサージ	14：00 ¥ フルーツde ティータイム
22 10：00なつかし音楽	23 10：00　口腔体操	24 10：00　手指体操	25 10：00　顔ヨガ	26 10：00 回想法	27 10：00大人のぬりえ	28 10：00かんたん体操
14：00 絵手紙（￥500）	14：00 エンカサイズ 勤労感謝の日	14：00 ¥ オータムコンサート	14：00 臨床美術(￥3300)	14：00 特別ティータイム ［霜月］(500円)	14：00 近隣散歩 ★夜ヨガ	14：00 スクラッチアート
29 10：00 トランプ	30 10：00　手指体操	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。				
14：00 カラオケ	14：00 近隣散歩					

晩秋の候、皆様にはお健やかにお過ごしのことと存じます。
日増しに冷え込みも増してまいりましたが、当ホームでは温かなひとときをご提供しております。どうぞお身体にお気をつけてお過ごしくださいませ。

ロングライフ成城支配人　杉本藍

