ブランシエール目黒　　2026年11月　　アクティビティ月間カレンダー

1（日）	2（月）	3（火）文化の日	4（水）	5（木）	6（金）	7（土）
7:45 ラジオ体操＆口腔体操	7:45 ラジオ体操＆口腔体操 10:30 健康王国プログラム(3階) 10:30 いきいき体操(4階)	7:45 ラジオ体操＆口腔体操 10:00 reCare体操(4階) 10:30 いきいき体操(3階)	7:45 ラジオ体操＆口腔体操 10:30 健康王国プログラム(4階)	7:45 ラジオ体操＆口腔体操 10:30 いきいき体操(4階)	7:45 ラジオ体操＆口腔体操 10:30 いきいき体操(3階)	7:45 ラジオ体操＆口腔体操 10:30 健康王国プログラム(3階)
	14:00 玉入れ	14:00 脳トレプログラム	14:00 e-スポーツ(3階) 14:00 トランプ(4階)	14:00 プレミアムタイム	14:00 プレミアムタイム(3階) 14:00 麻雀(4階)	14:00 塗り絵
17:45 サーキット体操＆口腔体操	17:45 サーキット体操＆口腔体操	17:45 サーキット体操＆口腔体操	17:45 サーキット体操＆口腔体操	17:45 サーキット体操＆口腔体操	17:45 サーキット体操＆口腔体操	17:45 サーキット体操＆口腔体操
8（日）	**9（月）**	**10（火）**	**11（水）**	**12（木）**	**13（金）**	**14（土）**
7:45 ラジオ体操＆口腔体操	7:45 ラジオ体操＆口腔体操 10:30 健康王国プログラム(3階) 10:30 健康王国プログラム(4階)	7:45 ラジオ体操＆口腔体操 10:30 健康王国プログラム(3階) 10:30 いきいき体操(4階)	7:45 ラジオ体操＆口腔体操 10:30 健康王国プログラム(4階)	7:45 ラジオ体操＆口腔体操 10:30 健康王国プログラム(3階) 10:30 いきいき体操(4階)	7:45 ラジオ体操＆口腔体操 10:30 いきいき体操(3階)	7:45 ラジオ体操＆口腔体操 10:30 健康王国プログラム(3階) 10:30 健康王国プログラム(4階)
14:00 運動会(3階)	14:00 消防避難訓練	14:00 カラオケ(3階) 14:00 脳トレプログラム(4階)	15:00 イシダコーヒー	14:00 プレミアムタイム	14:00 手芸(4階)	14:00 折り紙
17:45 サーキット体操＆口腔体操	17:45 サーキット体操＆口腔体操	17:45 サーキット体操＆口腔体操	17:45 サーキット体操＆口腔体操	17:45 サーキット体操＆口腔体操	17:45 サーキット体操＆口腔体操	17:45 サーキット体操＆口腔体操
15（日）	**16（月）**	**17（火）**	**18（水）**	**19（木）**	**20（金）**	**21（土）**
7:45 ラジオ体操＆口腔体操	7:45 ラジオ体操＆口腔体操 10:30 いきいき体操(3階) 10:30 健康王国プログラム(4階)	7:45 ラジオ体操＆口腔体操 10:00 reCare体操(3階) 10:30 いきいき体操(4階)	7:45 ラジオ体操＆口腔体操 10:30 健康王国プログラム(3階) 10:30 健康王国プログラム(4階)	7:45 ラジオ体操＆口腔体操 10:30 いきいき体操(4階)	7:45 ラジオ体操＆口腔体操 10:30 いきいき体操(3階)	7:45 ラジオ体操＆口腔体操 10:30 健康王国プログラム(3階) 10:30 健康王国プログラム(4階)
	14:00 輪投げ	14:00 脳トレプログラム	14:00 プレミアムタイム	14:00 書道	14:00 プレミアムタイム(3階) 14:00 麻雀(4階)	14:00 間違い探し
17:45 サーキット体操＆口腔体操	17:45 サーキット体操＆口腔体操	17:45 サーキット体操＆口腔体操	17:45 サーキット体操＆口腔体操	17:45 サーキット体操＆口腔体操	17:45 サーキット体操＆口腔体操	17:45 サーキット体操＆口腔体操
22（日）	**23（月）　勤労感謝の日**	**24（火）**	**25（水）**	**26（木）**	**27（金）**	**28（土）**
7:45 ラジオ体操＆口腔体操	7:45 ラジオ体操＆口腔体操 10:30 いきいき体操(3階) 10:30 健康王国プログラム(4階)	7:45 ラジオ体操＆口腔体操 10:30 健康王国プログラム(3階) 10:30 いきいき体操(4階)	7:45 ラジオ体操＆口腔体操 10:30 健康王国プログラム(4階)	7:45 ラジオ体操＆口腔体操 10:30 健康王国プログラム(3階) 10:30 いきいき体操(4階)	7:45 ラジオ体操＆口腔体操 10:30 いきいき体操(3階)	7:45 ラジオ体操＆口腔体操 10:30 健康王国プログラム(3階) 10:30 健康王国プログラム(4階)
14:00 体力測定(4階)	14:00 卓球	14:00 カラオケ(3階) 14:00 脳トレプログラム(4階)	15:00 プレミアムカルチャータイム	PM ご入居者健康診断	14:00 プレミアムタイム(3階) 14:00 手芸(4階)	14:00 塗り絵
17:45 サーキット体操＆口腔体操	17:45 サーキット体操＆口腔体操	17:45 サーキット体操＆口腔体操	17:45 サーキット体操＆口腔体操	17:45 サーキット体操＆口腔体操	17:45 サーキット体操＆口腔体操	17:45 サーキット体操＆口腔体操
29（日）	**30（月）**					
7:45 ラジオ体操＆口腔体操	7:45 ラジオ体操＆口腔体操 10:30 いきいき体操(3階) 10:30 健康王国プログラム(4階)					
15:00 バースデーイベント	14:00 風船バレー					
17:45 サーキット体操＆口腔体操	17:45 サーキット体操＆口腔体操					

秋の深まりとともに、朝夕の冷え込みが感じられる季節となりました。今月は3階で運動会、4階で体力測定を予定しております。避難訓練や健康診断もありますので健康と安全意識し大切にしていきましょう。午後のアクティビティも新たな内容を取り入れていきますのでお楽しみください。

【往診日】
あおぞら在宅診療所……５日、19日
しろき在宅クリニック…11日、25日
13日、27日

BRANCHEILE

ブランシエール目黒　　2026年11月　　アクティビティ月間カレンダー