お天気のいい日に
近所の公園に外気浴に
行きましょう♪

東急ウェリナケア旗の台　ウェリナケアカレンダー

2026年 11月

日	月	火	水	木	金	土
1 14:15 棒体操	2 フィットネス 14:00 塗り絵 外気浴	3 14:15 カラオケ	4 14:00 リハビリ体操 お誕生日企画	5 13:30 映画鑑賞 外気浴	6 14:00 パステル アート	7 14:00 ケア体操
8 14:15 脳トレ スペシャルランチ	9 フィットネス 14:15 カラオケ	10  14:00 キッチンカー	11 14:00 リハビリ体操	12 14:00 ボッチャ （フレアス）	13 14:00 パステル アート	14 14:00 ケア体操
15 14:15 手工芸	16 フィットネス 13:30 シャボンラッピング デザートプレート	17 14:00 書の会	18 14:00 体操（フレアス）	19 14:00 歌の会	20 13:30 映画鑑賞 外気浴	21 14:00 ケア体操
22 14:15 カラオケ スペシャルランチ	23 フィットネス 14:00 塗り絵 外気浴	24 14:00 ボッチャ （フレアス）	25 14:00 リハビリ体操	26 14:00 書の会	27  訪問デパート	28 14:00 ケア体操
29 14:15 棒体操	30 フィットネス 14:00 フラワー アレンジメント	30日より12月上旬にかけて 紅葉狩りを予定しています	◎訪問理容（美髪香）11/10（火）AM ◎訪問美容(ディチャーム)11/5（木） ◎訪問美容（エルターレ） 11/18（水）・23（月） ※予約制になっております。		今月の季節湯は 「えらべるポカポカおふろ」です。 16日～20日実施予定です。 ネイル&爪ケアは11月27日です。	