



9月 運動・文化カレンダー



日	月	火	水	木	金	土	
						1 ★肩・腰スッキリ9:45~10:15 介護予防 10:30~11:00 ウォーター 13:30~16:30	2 マシン運動:プレイルーム 15:00~16:50
3	4 懐メロ体操 9:45~10:15 「上半身健康!」筋トレ 10:30~10:50 活脳教室 15:45~16:15 ウォーター 15:00~16:30	5 ダンベル体操9:45~10:15 リズム運動 10:30~11:00 ウォーター 13:30~16:30	6 ★肩・腰スッキリ9:45~10:15 マシン運動10:20~11:30 介護予防 10:30~11:00 転倒予防 15:00~15:30 生活体力測定15:45~16:45 ウォーター 13:30~16:30	7 免疫力アップ9:45~10:15 肩・腰スッキリ【イス】10:30~11:00 ウォーター 13:30~16:30	8 ★肩・腰スッキリ9:45~10:15 介護予防 10:30~11:00 ウォーター 13:30~16:30	9 マシン運動:プレイルーム 15:00~16:50	
10	11 懐メロ体操 9:45~10:15 転倒予防 10:30~11:00 ウォーター 15:00~16:30	12 ダンベル体操9:45~10:15 リズム運動 10:30~11:00 ウォーター 13:30~16:30	13 ★肩・腰スッキリ9:45~10:15 マシン運動10:20~11:30 介護予防 10:30~11:00 転倒予防 15:00~15:30 生活体力測定15:45~16:45 ウォーター 13:30~16:30	14 免疫力アップ9:45~10:15 「足腰丈夫!」ゆるし 10:30~10:50 ウォーター 13:30~16:30	15 ★肩・腰スッキリ9:45~10:15 介護予防 10:30~11:00 ウォーター 13:30~16:30	16 マシン運動:プレイルーム 15:00~16:50	
17	18 懐メロ体操 9:45~10:15 転倒予防 10:30~11:00 活脳教室 15:45~16:15 ウォーター 15:00~16:30	19 ダンベル体操9:45~10:15 リズム運動 10:30~11:00 ウォーター 13:30~16:30	20 ★肩・腰スッキリ9:45~10:15 マシン運動10:20~11:30 介護予防 10:30~11:00 転倒予防 15:00~15:30 生活体力測定15:45~16:45 ウォーター 13:30~16:30	21 免疫力アップ9:45~10:15 肩・腰スッキリ【イス】10:30~11:00 ウォーター 13:30~16:30	22 ★肩・腰スッキリ9:45~10:15 「上半身健康!」筋トレ 10:30~10:50 ウォーター 13:30~16:30	23 マシン運動:プレイルーム 15:00~16:50	
24 ビデオコンサート 13:30~ ウォーター⇒お休みです	25 懐メロ体操 9:45~10:15 転倒予防 10:30~11:00 活脳教室 15:45~16:15 ウォーター 13:30~16:30	26 ダンベル体操9:45~10:15 「足腰丈夫!」ゆるし 10:30~10:50 ウォーター 13:30~16:30	27 ★肩・腰スッキリ9:45~10:15 マシン運動10:20~11:30 介護予防 10:30~11:00 転倒予防 15:00~15:30 生活体力測定15:45~16:45 ウォーター 13:30~16:30	28 免疫力アップ9:45~10:15 肩・腰スッキリ【イス】10:30~11:00 ウォーター 13:30~16:30	29 ★肩・腰スッキリ9:45~10:15 介護予防 10:30~11:00 ウォーター 13:30~16:30	30 マシン運動:プレイルーム 15:00~16:50	

【ビデオコンサート】

24日(日)13:30~ 多目的ホール

オペラ『ラ・ボエーム』(1982年 約117分)

作曲: ジャコモ・プッチーニ コヴェント・ガーデン王立歌劇場管弦楽団 & 合唱団

パリの若い芸術家たちの青春群像を描く、プッチーニの人気オペラ。

愛と友情、そして別れを、甘く切ないメロディで綴る傑作です。

コヴェント・ガーデン王立歌劇場を舞台に、清純な乙女心をあますところなく表現するコトルバスの名演をお楽しみください♪

