



# 10月 運動・文化カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
1	2 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	3 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	4 ★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	5 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	6 ★肩・腰スッキリ9:45~10:15 「足腰丈夫！」ゆるし 10:30~10:50 ウォーター 13:30~16:30	7 マシン運動:プレイルーム 15:00~16:50
8	9 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	10 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	11 ★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	12 免疫力アップ9:45~10:15 肩・腰スッキリ【イス】10:30~11:00 <b>健康講演会 14:00~</b> 12日・13日はプール清掃のため ウォーターお休みです	13 ★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	14 マシン運動:プレイルーム 15:00~16:50
15 <b>映画会 13:30~</b> ウォーター⇒お休みです	16 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	17 ダンベル体操9:45~10:15 <b>いきいき健康教室 10:30~11:30</b> ウォーター 13:30~16:30	18 ★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	19 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	20 ★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	21
22	23 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	24 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	25 ★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 《入居者懇談会》 ※転倒予防運動・生活体力測定 ⇒お休みです	26 免疫力アップ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	27 ★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	28 マシン運動:プレイルーム 15:00~16:50
29	30 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	31 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				



**【映画会】** 15日(日)13:30~ 多目的ホール  
《 家族 》 (1970年・日本・106分)

監督：山田 洋次  
出演：倍賞千恵子 井川比佐志 笠智衆

高度経済成長期の日本を背景に、貧しい一家が開拓村へ移り住むため長崎から遙か北海道へ向かう長い旅の道のりを描いた異色ロードムービー。船や電車を乗り継いで行くその道中で、様々なトラブルや不幸に見舞われながらも家族の絆を拠り所に力強く生きていく姿が胸に響く感動作。監督は「男はつらいよ」シリーズの山田洋次。長崎の伊王島。