

11月 運動・文化カレンダー



★のついたクラスはマットを使用

フール体操は月・火・木・金 14:30~14:50

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	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	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	★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	
			8	9	10	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	免疫力アップ9:45~10:15 肩・腰スッキリ【イス】10:30~11:00 「野外活動」13:15出発 ウォーター 13:30~16:30	★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	
			15	16	17	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	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	★肩・腰スッキリ9:45~10:15 「足腰丈夫!」ゆるし 10:30~10:50 講話会 14:00~15:00 ウォーター 13:30~16:30	
			22	23	24	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 転倒予防 15:00~15:30 生活体力測定15:45~16:45	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	★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	
			29	30	【第31回サニーコート広島文化祭】 《展示発表》プレイルーム・ホビールーム 11月15日(水)~11月22日(水)	
			★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	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	第31回サニーコート広島文化祭は、新型コロナウイルス感染防止のため『舞台発表』は中止させていただき、『展示発表』のみとなります。	

【ビデオコンサート】

多目的ホール
26日(日) 13:30~
《ベートーヴェン 交響曲第九番》
作曲：ルートヴィヒ・ヴァン・ベートーヴェン
指揮：ヘルベルト・フォン・カラヤン



【サニーコート広島30周年記念コンサート】

多目的ホール
11月20日(月) 14:00~
《広島交響楽団 二重奏(バイオリン)》
バイオリンの演奏をお楽しみください♪



漢字

【講話会】 多目的ホール
11月17日(金) 14:00~
《漢字と闘った日本人》

【野外活動】

11月9日(木) 13:15出発
『筆の里公房』
※申込締切 11月2日(木)
参加される方はフロントまでお申し出ください。

