



# 12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	
	☆ <b>クリスマスツリー飾り付け</b> ☆ 4日(月) 15:45~ 『活脳教室』で行います。 一緒に飾りましょう♪		【ゆず湯】22日(金) 13:30~16:30 地下プール《全身浴》 ゆず湯の効能には、血行促進や リラックス効果があるとされています		【体操の強度】 赤 ⇒ 強い体操 黒 ⇒ 普通の体操 緑 ⇒ 弱い体操	★肩・腰スッキリ9:45~10:15 「足腰丈夫!」ゆるトレ 10:30~10:50 ウォーター 13:30~16:30	マシン運動:プレイルーム 15:00~16:50
3	4	5	6	7	8	9	
ウォーター 15:00~16:30	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 ☆クリスマスツリー飾り付け☆ ウォーター 13:30~16:30	フロア体操⇒お休みです 《ワクチン集団接種》 ウォーター 13:30~16:30 (プール体操⇒お休みです)	★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 《自衛消防訓練》 ウォーター⇒お休みです	★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	マシン運動:プレイルーム 15:00~16:50	
10	11	12	13	14	15	16	
ウォーター 15:00~16:30	懐メロ体操 9:45~10:15 転倒予防 10:30~11:00 ウォーター 13:30~16:30	ダンベル体操9:45~10:15 「足腰丈夫!」ゆるトレ 10:30~10:50 ウォーター 13:30~16:30	★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	マシン運動:プレイルーム 15:00~16:50	
17	18	19	20	21	22	23	
映画会 13:30~ ウォーター⇒お休みです	懐メロ体操 9:45~10:15 転倒予防 10:30~11:00 活脳教室 16:00~16:30 ウォーター 13:30~16:30	ダンベル体操9:45~10:15 いきいき健康教室 10:30~11:30 ウォーター 13:30~16:30	★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 《気楽に話し合う会》 転倒予防運動⇒お休みです	フロア体操⇒お休みです 《オペラ出前コンサート》 《クリスマスパーティー》 ウォーター 13:30~16:30 (プール体操⇒お休みです)	★肩・腰スッキリ9:45~10:15 介護予防 10:30~11:00 ウォーター/ゆず湯(全身浴) 13:30~16:30	マシン運動:プレイルーム 15:00~16:50	
24	25	26	27	28	29	30	
ウォーター 15:00~16:30	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	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	★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		

31  
ウォーター 15:00~16:30



## 【映画会】 17日(日)13:30~ 多目的ホール

《5つの銅貨》(1959年・米・117分)  
監督:メルヴィル・シェイヴルソン  
出演:ダニー・ケイ, バーバラ・ベル・ゲデス  
ジャズ・プレイヤー, レッド・ニコルズの反省を描いた伝記的作品。  
娘の小児麻痺で一度はジャズを捨てた彼が、再びカムバックするまでを感動的に描く。  
『五つの銅貨』はレッド・ニコルズのヒット曲。



## 【オペラ出前コンサート】

21日(木)13:30~14:30 多目的ホール  
溢れるほどの声量をお楽しみください♪

## ☆クリスマスパーティー☆多目的ホール

21日(木) 15:00~16:00  
ゲームなどで楽しみましょう♪

