



1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 免疫力アップ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	5 ★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	6 マシン運動:プレイルーム 15:00～16:50
7 ウォーター 15:00～16:30	8 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	9 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	10 ★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	11 免疫力アップ9:45～10:15 肩・腰スッキリ【イス】10:30～11:00 11日・12日はプール清掃のため ウォーターお休みです	12 ★肩・腰スッキリ9:45～10:15 「上半身健康!」筋トレ 10:30～10:50	13 マシン運動:プレイルーム 15:00～16:50
14 ウォーター 15:00～16:30	15 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	16 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	17 ★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	18 免疫力アップ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	19 ★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	20 マシン運動:プレイルーム 15:00～16:50
21 ビデオコンサート 13:30～ ウォーター⇒お休みです	22 懐メロ体操 9:45～10:15 健康講演会 13:30～14:15 活脳教室 15:45～16:15 ウォーター 13:30～16:30 (プール体操⇒お休みです)	23 ダンベル体操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	24 ★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	25 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	26 ★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	27 マシン運動:プレイルーム 15:00～16:50
28 ウォーター 15:00～16:30	29 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	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 13:30～16:31	31 ★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	<div data-bbox="1660 1342 2058 1555" data-label="Text"> <p>【体操の強度】 赤 ⇒ 強い体操 黒 ⇒ 普通の体操 緑 ⇒ 弱い体操</p> </div> <div data-bbox="2250 1352 2524 1555" data-label="Image"> </div>		

【ビデオコンサート】

21日(日) 13:30～ 多目的ホール
 《眠れる森の美女》 (1982年11月 キーロフ歌劇場)
 キーロフ・バレエの栄光の歴史が創り上げたもっとも豪華絢爛な作品で、オーロラ姫を演じたコルパコワを旧ソ連で最も偉大なバレリーナの一人に押し上げた人気作品!

【健康講演会】

22日(月) 13:30～14:15 多目的ホール
 《ウン知育教室》
 ～ ウンチは健康のバロメーター ～

