



2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 免疫力アップ9:45~10:15 「足腰丈夫!」ゆるし 10:30~10:50	2 ★肩・腰スッキリ9:45~10:15 介護予防 10:30~11:00	3 マシン運動:プレイルーム 15:00~16:50
4 ウォーター 15:00~16:30	5 懐メロ体操9:45~10:15 「上半身健康!」筋トシ 10:30~10:50 活脳教室 15:45~16:15 ☆お雛様飾り付け☆	6 ダンベル体操9:45~10:15 リズム運動 10:30~11:00	7 ★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	8 免疫力アップ9:45~10:15 肩・腰スッキリ【イス】10:30~11:00	9 ★肩・腰スッキリ9:45~10:15 介護予防 10:30~11:00	10 マシン運動:プレイルーム 15:00~16:50	
11 ウォーター 15:00~16:30	12 懐メロ体操 9:45~10:15 転倒予防 10:30~11:00	13 ダンベル体操9:45~10:15 「足腰丈夫!」ゆるし 10:30~10:50	14 ★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	15 免疫力アップ9:45~10:15 肩・腰スッキリ【イス】10:30~11:00 津軽三味線演奏会 13:30~14:30	16 ★肩・腰スッキリ9:45~10:15 介護予防 10:30~11:00	17 マシン運動:プレイルーム 15:00~16:50	
18 映画会 13:30~ ウォーター⇒お休みです	19 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	20 ダンベル体操9:45~10:15 「いきいき健康教室」 10:30~11:30	21 ★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	22 免疫力アップ9:45~10:15 「上半身健康!」筋トシ 10:30~10:50	23 ★肩・腰スッキリ9:45~10:15 介護予防 10:30~11:00	24 マシン運動:プレイルーム 15:00~16:50	
25 ウォーター 15:00~16:30	26 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	27 ダンベル体操9:45~10:15 リズム運動 10:30~11:00	28 ★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	29 免疫力アップ9:45~10:15 肩・腰スッキリ【イス】10:30~11:00	【体操の強度】 赤⇒強い体操 黒⇒普通の体操 緑⇒弱い体操		

【お雛様飾り付け】
5日(月) 15:45~16:15
『活脳教室』で行います
一緒に飾りましょう♪



【映画会】 18日(日)13:30~ 多目的ホール
《生きる》 (1952年・日・143分)
原作:レフ・トルストイ 監督:黒澤明
出演:志村 喬・日守 新一・田中 春男

市役所で働き、30年間無欠勤のまじめな男。ある日、彼は自分が胃癌であることを知る。命が残り少ないと悟ったとき、彼はこれまでの事なかれ主義的な生き方に疑問を抱き始める。そして、ある市民から出された小公園建設に関する陳情書に目を留める。自身の人生を悔やみ始めていた彼は、最後に市民のために奔走する。