





# 3月 運動・文化カレンダー



★のついたクラスはマットを使用

日	月	火	水	木	金	土	
 <p><b>【ひな祭りハーブコンサート】</b>  <b>3日(日) 13:30~14:15 1階ラウンジ</b>            元職員 山出修子様による ひな祭りのハーブ演奏です。            【曲目】うれしいひなまつり, おぼろ月夜            主よ, 人の望みの喜びよ, ほか</p>				<p><b>【体操の強度】</b>            赤 ⇒ 強い体操            黒 ⇒ 普通の体操            緑 ⇒ 弱い体操</p>		<p>1 ★肩・腰スッキリ9:45~10:15  <b>「足腰丈夫!」ゆるトレ</b>  <b>10:30~10:50</b></p>	<p>2 マシーン運動:プレイルーム 15:00~16:50</p>
<p>3 ウオーター 15:00~16:30</p>	<p>4 懐メロ体操 9:45~10:15 転倒予防 10:30~11:00 活脳教室 <b>15:45~16:15</b> ☆お雑様片付け☆</p>	<p>5 ダンベル体操9:45~10:15 <b>「上半身健康!」筋トレ</b>  <b>10:30~10:50</b></p>	<p>6 ★肩・腰スッキリ9:45~10:15 マシーン運動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<b>15:45~16:45</b></p>	<p>7 免疫力アップ9:45~10:15 肩・腰スッキリ【イス】10:30~11:00</p>	<p>8 ★肩・腰スッキリ9:45~10:15 介護予防 10:30~11:00</p>	<p>9 マシーン運動:プレイルーム 15:00~16:50</p>	
<p><b>ハーブコンサート</b>  <b>13:30~14:15</b></p>		<p>ウオーター 13:30~16:30</p>		<p>ウオーター 13:30~16:30</p>		<p>ウオーター 13:30~16:30</p>	
<p>10 ウオーター 15:00~16:30</p>	<p>11 懐メロ体操 9:45~10:15 転倒予防 10:30~11:00</p>	<p>12 ダンベル体操9:45~10:15 リズム運動 10:30~11:00</p>	<p>13 ★肩・腰スッキリ9:45~10:15 マシーン運動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<b>15:45~16:45</b></p>	<p>14 免疫力アップ9:45~10:15 肩・腰スッキリ【イス】10:30~11:00</p>	<p>15 ★肩・腰スッキリ9:45~10:15 介護予防 10:30~11:00</p>	<p>16 マシーン運動:プレイルーム 15:00~16:50</p>	
<p>ウオーター 13:30~16:30</p>		<p>ウオーター 13:30~16:30</p>		<p>ウオーター 13:30~16:30</p>		<p>ウオーター 13:30~16:30</p>	
<p>17 ウオーター 15:00~16:30</p>	<p>18 懐メロ体操 9:45~10:15 <b>「足腰丈夫!」ゆるトレ</b>  <b>10:30~10:50</b> 活脳教室 16:00~16:30</p>	<p>19 ダンベル体操9:45~10:15 リズム運動 10:30~11:00</p>	<p>20 ★肩・腰スッキリ9:45~10:15 マシーン運動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<b>15:45~16:45</b></p>	<p>21 免疫力アップ9:45~10:15 肩・腰スッキリ【イス】10:30~11:00</p>	<p>22 ★肩・腰スッキリ9:45~10:15 介護予防 10:30~11:00</p>	<p>23 マシーン運動:プレイルーム 15:00~16:50</p>	
<p>ウオーター 13:30~16:30</p>		<p>ウオーター 13:30~16:30</p>		<p>ウオーター 13:30~16:30</p>		<p>ウオーター 13:30~16:30</p>	
<p>24 ウオーター⇒お休みです</p>	<p>25 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</p>	<p>26 ダンベル体操9:45~10:15 リズム運動 10:30~11:00</p>	<p>27 ★肩・腰スッキリ9:45~10:15 マシーン運動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<b>15:45~16:45</b></p>	<p>28 免疫力アップ9:45~10:15 <b>「上半身健康!」筋トレ</b>  <b>10:30~10:50</b></p>	<p>29 ★肩・腰スッキリ9:45~10:15 介護予防 10:30~11:00</p>	<p>30 マシーン運動:プレイルーム 15:00~16:50</p>	
<p>ウオーター 13:30~16:30</p>		<p>ウオーター 13:30~16:30</p>		<p>ウオーター 13:30~16:30</p>		<p>ウオーター 13:30~16:30</p>	
<p>31 ウオーター 15:00~16:30</p>	<p><b>【お雑様片付け】</b>  <b>4日(月) 15:45~16:15</b>            『活脳教室』で行います。            お手伝いしていただける方, ラウンジでお待ちしております。</p>		<p><b>【ビデオコンサート】</b>  <b>24日(日) 13:30~</b>  <b>ジュゼッペ・ヴェルディ歌劇《椿姫》</b>(2005年8月・ザウツブルグ音楽祭・132分)            パリ社交界を舞台に、高級娼婦ヴィオレッタの愛と哀しい運命を描いた人気オペラ。            原作はアレクサンドル・デュマ・フィスが高級娼婦マリー・デュプレシをモデルに            書いた戯曲『椿の花を持つ女』で、ヴェルディは同時代に生きる女性を            ヒロインに据え、感情表現に重きを置いた斬新なオペラを誕生させました。</p>		