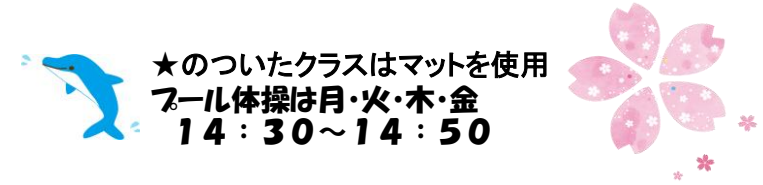




4月 運動・文化カレンダー



日	月	火	水	木	金	土	
	1 懐メロ体操 9:45~10:15 「足腰丈夫!」ゆるトレ 10:30~10:50 活脳教室 16:00~16:30 ウォーター 13:30~16:30	2 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	3 ★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	4 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	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	8 懐メロ体操 9:45~10:15 転倒予防 10:30~11:00 8日・9日は床タイル修繕のため ウォーターお休みです	9 ダンベル体操9:45~10:15 「上半身健康!」筋トレ 10:30~10:50 9日・10日は床タイル修繕のため ウォーターお休みです	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 介護予防 10:30~11:00	13 マシン運動:プレイルーム 15:00~16:50
14	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 いきいき健康教室 10:30~11:30 ウォーター 13:30~16:30	19 ★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	20 マシン運動:プレイルーム 15:00~16:50	
21	22 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	23 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	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 「上半身健康!」筋トレ 10:30~10:50 ピアノコンサート13:30~ (プール体操⇒お休みです) 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 映画会 13:30~	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 13:30~16:30	<p>【映画会】 28日(日)13:30~ 多目的ホール 《 男たちの旅路/車輪の一步 》(1979年・日・90分) 監督:小泉堯史 脚本:山田太一 出演:鶴田浩二, 柴俊夫, 岸本加世子 「男たちの旅路」(1976年2月28日~1979年11月24日 NHK) 「いいか、君たちは弱いんだ。それを忘れるな」特攻隊の生き残りの警備員、吉岡司令補(鶴田浩二)の叱咤に痺れる大ヒットシリーズ。テレビドラマで車椅子で生活する人々の問題を主軸に取り上げ、世に問うた記念碑的作品</p>				

【体操の強度】
赤 ⇒ 強い体操
黒 ⇒ 普通の体操
緑 ⇒ 弱い体操

【スプリング ピアノコンサート】
25日(木) 13:30~14:15 多目的ホール
『宮尾千恵子さんによるピアノコンサート』
素敵なピアノの音色をお楽しみ下さい♪

