



# 5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
 			<b>1</b> ★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15:45~16:45	<b>2</b> 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	<b>3</b> ★肩・腰スッキリ9:45~10:15 「足腰丈夫!」ゆるし 10:30~10:50 ウォーター 13:30~16:30	<b>4</b> マシーン運動:プレイルーム 15:00~16:50
<b>5</b>	<b>6</b> 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	<b>7</b> 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	<b>8</b> ★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15:45~16:45	<b>9</b> 免疫力アップ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	<b>10</b> ★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	<b>11</b>
<b>12</b>	<b>13</b> 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	<b>14</b> 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	<b>15</b> ★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15:45~16:45	<b>16</b> 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	<b>17</b> ★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	<b>18</b> マシーン運動:プレイルーム 15:00~16:50
<b>19</b>	<b>20</b> 懐メロ体操 9:45~10:15 「足腰丈夫!」ゆるし 10:30~10:50 活脳教室 16:00~16:30 ウォーター 13:30~16:30	<b>21</b> 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	<b>22</b> ★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15:45~16:45	<b>23</b> 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	<b>24</b> ★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	<b>25</b> マシーン運動:プレイルーム 15:00~16:50
<b>26</b> ビデオコンサート 13:30~ 	<b>27</b> 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	<b>28</b> 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	<b>29</b> ★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15:45~16:45	<b>30</b> 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	<b>31</b> ★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	【体操の強度】 赤 ⇒ 強い体操 黒 ⇒ 普通の体操 緑 ⇒ 弱い体操



【ビデオコンサート】 26日(日) 13:30~ 多目的ホール  
歌劇場版 (124分)

## 《トスカ》

ローマを舞台に、嫉妬が引き起こす悲劇。次々と起こる残酷な事件で、主要な登場人物たちが姿を消してゆく……。悲惨な物語をプッチーニの数々の名曲が綴っていく。

