



6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
		【菖蒲湯】6月10日(月) (旧端午の節句) 13:30~16:30(地下フール 全身浴) 菖蒲湯には、無病息災やリラックス効果 などがあります。		【七夕飾付け】 24日(月) 15:45~ 「活脳教室」で行います! ご一緒に飾りましょう♪		1
						マシーン運動:プレイルーム 15:00~16:50
2	3	4	5	6	7	8
	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	ダンベル体操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	★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	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	★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	マシーン運動:プレイルーム 15:00~16:50
9	10	11	12	13	14	15
	懐メロ体操 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 菖蒲湯【全身浴】	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	★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	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	★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	マシーン運動:プレイルーム 15:00~16:50
16	17	18	19	20	21	22
	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	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	★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	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	★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	マシーン運動:プレイルーム 15:00~16:50
23	24	25	26	27	28	29
映画会 13:30~	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 (七夕の飾りつけ) ウォーター 13:30~16:30	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	★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 《入居者懇談会》 ※転倒予防・生活体力測定⇒お休みです	免疫力アップ9:45~10:15 肩・腰スッキリ【イス】10:30~11:00 ハーフコンサート 13:30~14:30 プール体操⇒お休みです	★肩・腰スッキリ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	マシーン運動:プレイルーム 15:00~16:50
30	【ハーフコンサート】 27日(木)13:30~14:30 多目的ホール 《宮内くにごえ と シャムロック》 …主な曲目… アイリッシュハーブ…ホルディリ ディア、キャロラン コンサート他 グランドハーブ … 祈り 他 ハープの優しいメロディをお楽しみください♪			【映画会】 23日(日)13:30~ 多目的ホール 《マイ・フェア・レディ》(1964年・173分・ミュージカル) 言語学が専門のヒギンズ教授はひよんなことから、下町生まれの粗野で 下品な言葉遣い(コックニー英語)の花売り娘イライザをレディに仕立て 上げられるかどうかをめぐるピカリング大佐と賭けをすることになる。 ※約3時間の上映のため、途中、休憩をはさみます。		

