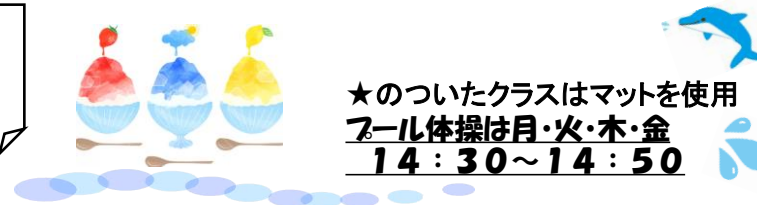




8月 運動・文化カレンダー



★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	
【体操の強度】 赤 ⇒ 強い体操 黒 ⇒ 普通の体操 緑 ⇒ 弱い体操		【ラジオ体操やっています】 あさ6:30~ 玄関前広場 8月31日(土)まで		1 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	2 ★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	3 マシン運動:プレイルーム 15:00~16:50	
4	5 懐メロ体操 9:45~10:15 「上半身健康!」筋トレ 10:30~10:50 活脳教室 16:00~16:30 ウォーター 13:30~16:30	6 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	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 「足腰丈夫!」ゆるトレ 10:30~10:50 ウォーター 13:30~16:30	9 ★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	10 マシン運動:プレイルーム 15:00~16:50	
11	12 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	13 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	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 ウォーター 13:30~16:30	16 ★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	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 13:30~16:30	19 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	20 ダンベル体操 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	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 《防災講演会》 転倒予防⇒お休みします	22 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	23 ★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	24 マシン運動:プレイルーム 15:00~16:50
25	26 懐メロ体操 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	27 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	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 転倒予防 15:00~15:30 生活体力測定15:45~16:45	29 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	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	31 マシン運動:プレイルーム 15:00~16:50	

現在広島県立美術館にて開催中の「金曜ロードショーとジブリ展」にちなんで・・・ **【映画会】** 18日(日) 13:30~ 多目的ホール

《ハウルの動く城》 120分



2004年に公開されたジブリ映画『ハウルの動く城』。小説『魔法使いハウルと火の悪魔』を元に、宮崎駿監督が作り上げた名作です！魔法や戦争、恋など、沢山の要素が詰まった見ごたえのある映画となっております。主人公ソフィーの声を女優の「倍賞千恵子」さんが熱演しています。