



7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
	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 ウォーター 13:30~16:30	9 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	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 肩・腰スッキリ【イス】10:30~11:00 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 肩・腰スッキリ【イス】10:30~11:00 納涼の集い13:30~14:30 「フラダンス」 プール体操 お休みです	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 ビデオコンサート 13:30~	29 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	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	31 ★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	 【体操の強度】 赤 ⇒ 強い体操 黒 ⇒ 普通の体操 緑 ⇒ 弱い体操		

【納涼の集い】

25日(木) 13:30~14:30 多目的ホール
 『亀崎フラ同好会によるフラダンス』
 フラダンスは世界一美しい踊りと言われます。
 「フラ」はハワイ語で「踊り」を意味し、手や体の動きで
 自分の意思を伝えようとしたことに由来しています。



【ビデオコンサート】

28日(日) 13:30~ 多目的ホール
 『フィガロの結婚 (Le nozze di Figaro)』181分
 ヴォルフガング・アマデウス・モーツァルト (1756年-1791年) が
 30歳の頃に作曲したオペラで、彼のオペラの中でも屈指の人気を誇っています。
 ※上演時間が181分のため、途中10分間の休憩をはさみます。



【ラジオ体操が始まります】

7/20(土)~8/31(土)
 6:30~ 玄関前広場

