



12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

【ゆず湯】

20日(金) 13:30~16:30
地下プール《全身浴》
ゆず湯の効能には、血行促進や
リラックス効果があるとされています

日	月	火	水	木	金	土		
1	2 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 15:45~16:15 ☆クリスマスツリー飾り付け☆ ウォーター 13:30~16:30	3 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	4 ★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	5 免疫力アップ 9:45~10:15 肩・腰スッキリ【イス】10:30~11:00 《自衛消防訓練》 ウォーター 15:00~16:30 ※14:30~のプール体操はお休みです	6 ★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	7 マシーン運動:プレイルーム 15:00~16:50		
8 ちょっとだけ クリスマスピア/コンサート 13:30~ 	9 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	10 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	11 ★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	12 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	13 ★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	14 マシーン運動:プレイルーム 15:00~16:50		
15	16 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	17 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	18 ★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 臨時入居者懇談会 転倒予防運動はお休みします	19 免疫力アップ 9:45~10:15 Xmasいきいき健康教室 10:30~11:30 《ゆっくりコンサート》 《クリスマスパーティ》 ウォーター 13:30~16:30	20 ★肩・腰スッキリ 9:45~10:15 介護予防 10:30~11:00 ウォーター/ゆず湯(全身浴) 13:30~16:30	21 マシーン運動:プレイルーム 15:00~16:50		
22 映画会 13:30~ 	23 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	24 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	25 ★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	26 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	27 ★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	28 マシーン運動:プレイルーム 15:00~16:50		
29 	30 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	31 	【体操の強度】 赤 ⇒ 強い体操 黒 ⇒ 普通の体操 緑 ⇒ 弱い体操				19日(木) 開催 クリスマスイベント	

ちょっとだけ
《クリスマスピアノコンサート》8日(日) 13:30~
宮尾先生と生徒さんによるコンサート
ハンドベルも演奏します♪
クリスマスツリー飾り付け 2日(月) 15:45~
『活脳教室』で行います。一緒に飾り付けしましょう♪

映画会 22日(日)13:30~多目的ホール
「戦場のメリークリスマス」
1983年公開 監督:大島 渚
出演者:デヴィッド・ボウイ、坂本龍一、ビートたけし他
第二次世界大戦中のジャワ島の日本軍捕虜収容所を
舞台に描いた映画です。坂本龍一の音楽も高く評価され、
テーマ曲「Merry Christmas Mr.Lawrence」は名曲です。

10:30~11:30 《クリスマスいきいき健康教室》
いつもの健康教室をクリスマスバージョンでお届けします!
13:30~14:30 《ゆっくりーズ クリスマスコンサート》
3人の出会いは、西広島駅前にあるライブハウス、ウッドストックの
「木曜セッション」でした。音楽志向のまったく異なる3人が「昭和ポップス」を
キーワードに意気投合し、コーラスを中心としたメロウナンバーからポップスまで
幅広いジャンルを演奏しています。昭和の懐かしいハーモニーをお楽しみください。
15:00~16:00 《クリスマスパーティ》
皆さんと一緒に歌って、ゲームをして楽しみましょう♪

