



11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	
<p>【体操の強度】 赤 ⇒ 強い体操 黒 ⇒ 普通の体操 緑 ⇒ 弱い体操</p>						<p>1 ★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</p>	<p>2 マシーン運動:プレイルーム 15:00~16:50</p>
3	<p>4 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</p>	<p>5 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</p>	<p>6 ★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</p>	<p>7 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</p>	<p>8 ★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</p>	<p>9 マシーン運動:プレイルーム 15:00~16:50</p>	
10	<p>11 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</p>	<p>12 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</p>	<p>13 ★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</p>	<p>14 免疫力アップ 9:45~10:15 「足腰丈夫!」ゆるトレ 10:30~10:50 文化祭作品展示場所設営 13:00~ 展示品搬入 14:30~ ウォーター13:30~16:30 (プール体操はお休み)</p>	<p>15 文化祭 舞台発表 13:30~ 作品展示は~11/22 午前中まで ウォーター 13:30~16:30</p>	<p>16 マシーン運動:プレイルーム 15:00~16:50</p>	
17	<p>18 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</p>	<p>19 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</p>	<p>20 ★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</p>	<p>21 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</p>	<p>22 ★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</p>	<p>23 マシーン運動:プレイルーム 15:00~16:50</p>	
24	<p>ビデオコンサート 13:30~</p> <p>25 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 15:45~16:15 ウォーター 13:30~16:30</p>	<p>26 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</p>	<p>27 ★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</p>	<p>28 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</p>	<p>29 ★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</p>	<p>30 マシーン運動:プレイルーム 15:00~16:50</p>	



【第32回 サニーコート広島文化祭】



《舞台発表》多目的ホール
 11月15日(金) 13:30~
 《作品展示》プレイルーム・ホビールーム
 11月15日(金)~11月22日(金) 午前中まで



【ビデオコンサート】

多目的ホール 24日(日) 13:30~
 《ベートーヴェン 交響曲第九番》



作曲:ルートヴィヒ・ヴァン・ベートーヴェン 指揮:ヘルベルト・フォン・カラヤン
 本拠地であるベルリンのフィルハーモニー・ホールで収録。カラヤン絶頂期の演奏のみならず、クローズアップを用いた美しい映像をお楽しみください。