



# 1月 運動・文化カレンダー



★のついたクラスはマットを使用  
 プール体操は月・火・木・金  
 14:30~14:50

日	月	火	水	木	金	土
. . . 【津軽三味線コンサート】 . . . . . 19日(日) 13:30~ 多目的ホール 演奏: 竹山流津軽三味線 師範 倉本竹蘭様 民謡を皆さんで歌いましょう♪			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
	懐メロ体操 9:45~10:15 <b>「足腰丈夫!」ゆるトレ</b> <b>10:30~10:50</b>	ダンベル体操 9:45~10:15 リズム運動 10:30~11:00	★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 <b>生活体力測定 15:45~16:45</b>	免疫力アップ 9:45~10:15 肩・腰スッキリ【イス】10:30~11:00	★肩・腰スッキリ 9:45~10:15 介護予防 10:30~11:00	マシン運動: プレイルーム 15:00~16:50
	ウォーター 13:30~16:30	ウォーター 13:30~16:30	9日・10日はプール清掃のため ウォーターお休みです			
12	13	14	15	16	17	18
	懐メロ体操 9:45~10:15 転倒予防 10:30~11:00	ダンベル体操 9:45~10:15 リズム運動 10:30~11:00	★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 <b>生活体力測定 15:45~16:45</b>	免疫力アップ 9:45~10:15 <b>「上半身健康!」筋トレ</b> <b>10:30~10:50</b>	★肩・腰スッキリ 9:45~10:15 介護予防 10:30~11:00	マシン運動: プレイルーム 15:00~16:50
	ウォーター 13:30~16:30	ウォーター 13:30~16:30	ウォーター 13:30~16:30	ウォーター 13:30~16:30	ウォーター 13:30~16:30	ウォーター 13:30~16:30
19	20	21	22	23	24	25
<b>三味線コンサート</b> <b>13:30~</b> 	懐メロ体操 9:45~10:15 転倒予防 10:30~11:00	ダンベル体操 9:45~10:15 リズム運動 10:30~11:00	★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 <b>生活体力測定 15:45~16:45</b>	免疫力アップ 9:45~10:15 肩・腰スッキリ【イス】10:30~11:00 <b>健康講演会</b> <b>13:30~</b>	★肩・腰スッキリ 9:45~10:15 <b>「足腰丈夫!」ゆるトレ</b> <b>10:30~10:50</b>	マシン運動: プレイルーム 15:00~16:50
	ウォーター 13:30~16:30	ウォーター 13:30~16:30	ウォーター 13:30~16:30	ウォーター 13:30~16:30 (※プール体操はお休みです)	ウォーター 13:30~16:30	ウォーター 13:30~16:30
26	27	28	29	30	31	
<b>ビデオコンサート</b> 	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	ダンベル体操 9:45~10:15 <b>「上半身健康!」筋トレ</b> <b>10:30~10:50</b>	★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 <b>生活体力測定 15:45~16:45</b>	免疫力アップ 9:45~10:15 肩・腰スッキリ【イス】10:30~11:00	★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	ウォーター 13:30~16:30	ウォーター 13:30~16:30	ウォーター 13:30~16:30	ウォーター 13:30~16:30	ウォーター 13:30~16:30

..... 【ビデオコンサート】 .....  
 26日(日) 13:30~ 多目的ホール  
**宝塚歌劇団 花組公演 《CASANOVA》**  
 18世紀ヴェネツィアに生まれ、ロココ文化華やかなりヨーロッパ諸国を跳梁した稀代のプレイボーイ、ジャコモ・カサノヴァ。  
 詩人や作家、聖職者、詐欺師、錬金術師、そしてスパイ...様々な貌を持つカサノヴァが辿った数奇な人生を基に、  
 愛と夢に彩られた冒険譚を明日海りお主演のオリジナル・ストーリーで綴るスペクタクル・ミュージカル大作。



..... 【健康講演会】 .....  
 23日(木) 13:30~ 多目的ホール  
**森永乳業(株)による健康イベント**  
 骨の健康チェック  
 骨と腸についての動画などご覧いただけます

