



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 「足腰丈夫!」ゆるトレ 10:30~10:50	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 生活体力測定 15:45~16:45	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 生活体力測定 15:45~16:45	免疫力アップ 9:45~10:15 「上半身健康!」筋トレ 10:30~10:50	★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
三味線コンサート 13:30~ 	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 生活体力測定 15:45~16:45	免疫力アップ 9:45~10:15 肩・腰スッキリ【イス】10:30~11:00 健康講演会 13:30~	★肩・腰スッキリ 9:45~10:15 「足腰丈夫!」ゆるトレ 10:30~10:50	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	
ビデオコンサート 	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 「上半身健康!」筋トレ 10:30~10:50	★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	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

