

# 2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>3日(月) 15:45~16:15 1階フロント前 『活脳教室』でおこないます。一緒に飾りましょう</p>		<p>4日(火) 15:45~16:15 1階フロント前 『活脳教室』でおこないます。一緒に飾りましょう</p>		<p>5日(水) 15:45~16:15 1階フロント前 『活脳教室』でおこないます。一緒に飾りましょう</p>		<p>1日(日) 15:00~16:50 マシン運動: プレイルーム</p>
2	<p>3日(月) 9:45~10:15 懐メロ体操                  「足腰丈夫!」ゆるトレ 10:30~10:50                  活脳教室 15:45~16:15                  ウォーター 13:30~16:30</p>	<p>4日(火) 9:45~10:15 ダンベル体操                  リズム運動 10:30~11:00                  ウォーター 13:30~16:30</p>	<p>5日(水) 9:45~10:15 ★肩・腰スッキリ                  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</p>	<p>6日(木) 9:45~10:15 免疫力アップ                  肩・腰スッキリ【イス】10:30~11:00                  ウォーター 13:30~16:30</p>	<p>7日(金) 9:45~10:15 ★肩・腰スッキリ                  介護予防 10:30~11:00                  ウォーター 13:30~16:30</p>	<p>8日(土) 15:00~16:50 マシン運動: プレイルーム</p>
9	<p>10日(月) 9:45~10:15 懐メロ体操                  転倒予防 10:30~11:00                  ウォーター 13:30~16:30</p>	<p>11日(火) 9:45~10:15 ダンベル体操                  リズム運動 10:30~11:00                  ウォーター 13:30~16:30</p>	<p>12日(水) 9:45~10:15 ★肩・腰スッキリ                  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</p>	<p>13日(木) 9:45~10:15 免疫力アップ                  「上半身健康!」筋トレ 10:30~10:50                  ウォーター 13:30~16:30</p>	<p>14日(金) 9:45~10:15 ★肩・腰スッキリ                  介護予防 10:30~11:00                  ウォーター 13:30~16:30</p>	<p>15日(土) 15:00~16:50 マシン運動: プレイルーム</p>
16	<p>17日(月) 9:45~10:15 懐メロ体操                  転倒予防 10:30~11:00                  ウォーター 13:30~16:30</p>	<p>18日(火) 9:45~10:15 ダンベル体操                  リズム運動 10:30~11:00                  ウォーター 13:30~16:30</p>	<p>19日(水) 9:45~10:15 ★肩・腰スッキリ                  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</p>	<p>20日(木) 9:45~10:15 免疫力アップ                  「いきいき健康教室」 10:30~11:30                  ウォーター 13:30~16:30</p>	<p>21日(金) 9:45~10:15 ★肩・腰スッキリ                  「足腰丈夫!」ゆるトレ 10:30~10:50                  ウォーター 13:30~16:30</p>	<p>22日(土) 15:00~16:50 マシン運動: プレイルーム</p>
23	<p>24日(月) 9:45~10:15 懐メロ体操                  転倒予防 10:30~11:00                  ウォーター 13:30~16:30</p>	<p>25日(火) 9:45~10:15 ダンベル体操                  「上半身健康!」筋トレ 10:30~10:50                  ウォーター 13:30~16:30</p>	<p>26日(水) 9:45~10:15 ★肩・腰スッキリ                  マシン運動 10:20~11:30                  介護予防 10:30~11:00                  《入居者懇談会》                  ※転倒予防・生活体力測定⇒お休み</p>	<p>27日(木) 9:45~10:15 免疫力アップ                  肩・腰スッキリ【イス】10:30~11:00                  ウォーター 13:30~16:30</p>	<p>28日(金) 9:45~10:15 ★肩・腰スッキリ                  介護予防 10:30~11:00                  ウォーター 13:30~16:30</p>	

23日(日) 13:30~ 多目的ホール



## たそがれ清兵衛

2002年 129分

出演者: 真田広之・宮沢りえ・小林稔侍・大杉漣ほか

構想に10年以上を費やし、時代考証に一年以上をかけて、山田洋次監督が満を持して挑んだ初の

本格時代劇。原作は、今もなお圧倒的な人気を誇る時代劇の第一人者・藤沢周平。

主演は「SHOGUN 将軍」で日本人初の主演男優賞受賞!【第82回ゴールデン・グローブ賞】真田広之。

幼なじみのヒロインに宮沢りえ。さらに世界的な舞踏家である田中泯が、清兵衛の敵役として息を呑む迫力

ある演技を披露し、銀幕デビューを果たす。第76回米国アカデミー賞外国語映画部門ノミネート作品。

