



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>《お雛様飾付け》 3日(月) 15:45~16:15 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>【体操の強度】 赤⇒強い体操 黒⇒普通の体操 緑⇒弱い体操</p>		1				
2	3	4	5	6	7	8					
<p>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 ウォーター 13:30~16:30</p>		<p>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>★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 ウォーター 13:30~16:30</p>		<p>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>★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>マシン運動:プレイルーム 15:00~16:50</p>	
9	10	11	12	13	14	15					
<p>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>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>★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 ウォーター 13:30~16:30</p>		<p>免疫力アップ 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>★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>マシン運動:プレイルーム 15:00~16:50</p>	
16	17	18	19	20	21	22					
<p>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>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>★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 ウォーター 13:30~16:30</p>		<p>免疫力アップ 9:45~10:15 「いきいき健康教室」 10:30~11:30 ウォーター 13:30~16:30</p>		<p>★肩・腰スッキリ 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>マシン運動:プレイルーム 15:00~16:50</p>	
23	24	25	26	27	28						
<p>映画会 13:30~</p>		<p>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>ダンベル体操 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</p>		<p>★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 《入居者懇談会》 ※転倒予防・生活体力測定⇒お休み ウォーター 13:30~16:30</p>		<p>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>★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>	

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。

