



# 3月 運動・文化カレンダー



| 日   | 月  | 火  | 水  | 木   | 金   | 土  |
|---|--|--|--|---|---|----|
| <p><b>【ひな祭りハーブコンサート】</b><br/>3日(月) 13:30~14:15   階ラウンジ<br/>元職員 山出修子様による ひな祭りのハーブ演奏です。<br/>【主な曲目】うれしいひなまつり・なごり雪・ふるさと 他</p> |  | <p><b>【お雛様片付け】</b><br/>4日(月) 15:45~16:15<br/>『活脳教室』で行います<br/>お手伝いしていただける方、ラウンジでお待ちしております。</p>  |  | 1   | <p>マシン運動: プレイルーム<br/>15:00~16:50</p>  |    |
| 2   | <p>3 懐メロ体操 9:45~10:15<br/>「足腰丈夫!」ゆるトレ<br/>10:30~10:50<br/>♪ハーブコンサート♪<br/>13:30~14:15<br/>ウォーター 13:30~16:30</p>               | <p>4 ダンベル体操 9:45~10:15<br/>リズム運動 10:30~11:00<br/>活脳教室 15:45~16:15<br/>☆お雛様片付け☆<br/>ウォーター 13:30~16:30</p>   | <p>5 ★肩・腰スッキリ 9:45~10:15<br/>マシン運動 10:20~11:30<br/>介護予防 10:30~11:00<br/>《入居者懇談会》<br/>※転倒予防・生活体力測定⇒お休み</p>            | <p>6 免疫力アップ 9:45~10:15<br/>肩・腰スッキリ【イス】10:30~11:00<br/>ウォーター 13:30~16:30</p>       | <p>7 ★肩・腰スッキリ 9:45~10:15<br/>介護予防 10:30~11:00<br/>ウォーター 13:30~16:30</p>             | 8  |
| 9   | <p>10 懐メロ体操 9:45~10:15<br/>転倒予防 10:30~11:00<br/>ウォーター 13:30~16:30</p>  | <p>11 ダンベル体操 9:45~10:15<br/>「上半身健康!」筋トレ<br/>10:30~10:50<br/>ウォーター 13:30~16:30</p>  | <p>12 ★肩・腰スッキリ 9:45~10:15<br/>マシン運動 10:20~11:30<br/>介護予防 10:30~11:00<br/>転倒予防 15:00~15:30<br/>生活体力測定 15:45~16:45</p> | <p>13 免疫力アップ 9:45~10:15<br/>肩・腰スッキリ【イス】10:30~11:00<br/>ウォーター 13:30~16:30</p>      | <p>14 ★肩・腰スッキリ 9:45~10:15<br/>介護予防 10:30~11:00<br/>ウォーター 13:30~16:30</p>            | 15 |
| 16  | <p>17 懐メロ体操 9:45~10:15<br/>転倒予防 10:30~11:00<br/>ウォーター 13:30~16:30</p>  | <p>18 ダンベル体操 9:45~10:15<br/>リズム運動 10:30~11:00<br/>ウォーター 13:30~16:30</p>  | <p>19 ★肩・腰スッキリ 9:45~10:15<br/>マシン運動 10:20~11:30<br/>介護予防 10:30~11:00<br/>転倒予防 15:00~15:30<br/>生活体力測定 15:45~16:45</p> | <p>20 免疫力アップ 9:45~10:15<br/>肩・腰スッキリ【イス】10:30~11:00<br/>ウォーター 13:30~16:30</p>      | <p>21 ★肩・腰スッキリ 9:45~10:15<br/>「足腰丈夫!」ゆるトレ<br/>10:30~10:50<br/>ウォーター 13:30~16:30</p> | 22 |
| 23  | <p>24 ビデオコンサート<br/>13:30~<br/>懐メロ体操 9:45~10:15<br/>転倒予防 10:30~11:00<br/>ウォーター 13:30~16:30</p>                                | <p>25 ダンベル体操 9:45~10:15<br/>リズム運動 10:30~11:00<br/>ウォーター 13:30~16:30</p>  | <p>26 ★肩・腰スッキリ 9:45~10:15<br/>マシン運動 10:20~11:30<br/>介護予防 10:30~11:00<br/>転倒予防 15:00~15:30<br/>生活体力測定 15:45~16:45</p> | <p>27 免疫力アップ 9:45~10:15<br/>「上半身健康!」筋トレ<br/>10:30~10:50<br/>ウォーター 13:30~16:30</p> | <p>28 ★肩・腰スッキリ 9:45~10:15<br/>介護予防 10:30~11:00<br/>ウォーター 13:30~16:30</p>            | 29 |
| 30  | <p>31 懐メロ体操 9:45~10:15<br/>転倒予防 10:30~11:00<br/>ウォーター 13:30~16:30</p> <p>【体操の強度】<br/>赤 ⇒ 強い体操<br/>黒 ⇒ 普通の体操<br/>緑 ⇒ 弱い体操</p> | <p><b>【ビデオコンサート】 23日(日) 13:30~多目的ホール</b><br/>宝塚 雪組公演「ファントム」2時間30分(10分休憩をはさみます)<br/>「オペラ座の怪人」を題材とし、1991年の初演以降、世界各地で上演され、高い評価を受けている『ファントム』。宝塚歌劇では怪人の心の葛藤を鮮明に浮かび上がらせ、悲劇の結末をよりドラマティックに描き出し、ロマンチックな舞台になっています。<br/>主演: 望海 風斗 真彩 希帆</p> |  |   |   |    |

