



# 3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><b>【ひな祭りハーブコンサート】</b>            3日(月) 13:30~14:15   階ラウンジ            元職員 山出修子様による ひな祭りのハーブ演奏です。            【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>            4日(月) 15:45~16:15            『活脳教室』で行います            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	マシン運動:プレイルーム 15:00~16:50				
2	3 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> ♪ハーブコンサート♪ <b>13:30~14:15</b> ウォーター 13:30~16:30	4 ダンベル体操 9:45~10:15 リズム運動 10:30~11:00 <b>活脳教室 15:45~16:15</b> ☆お雛様片付け☆ ウォーター 13:30~16:30	5 ★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	6 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	7 ★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	8	マシン運動:プレイルーム 15:00~16:50		
9	10 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	11 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> ウォーター 13:30~16:30	12 ★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>	13 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	14 ★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	15	マシン運動:プレイルーム 15:00~16:50		
16	17 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	18 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	19 ★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>	20 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	21 ★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> ウォーター 13:30~16:30	22	マシン運動:プレイルーム 15:00~16:50		
23	<b>ビデオコンサート</b> <b>13:30~</b> ウォーター 13:30~16:30	24 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	25 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	26 ★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>	27 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> ウォーター 13:30~16:30	28	28 ★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	29	マシン運動:プレイルーム 15:00~16:50
30	<b>【体操の強度】</b> <b>赤 ⇒ 強い体操</b> <b>黒 ⇒ 普通の体操</b> <b>緑 ⇒ 弱い体操</b>	31 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	<b>【ビデオコンサート】 23日(日) 13:30~多目的ホール</b> <b>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)</b> 「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。 主演: 望海 風斗 真彩 希帆						

