



4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

日	月	火	水	木	金	土
<p>【体操の強度】 赤 ⇒ 強い体操 黒 ⇒ 普通の体操 緑 ⇒ 弱い体操</p>		1 ダンベル体操 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	2 ★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	3 免疫力アップ 9:45~10:15 肩・腰スッキリ【イス】10:30~11:00 ピア/コンサート13:30~ ウォーター 13:30~16:30 (プール体操お休みです)	4 ★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	5
	6	7 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	8 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	9 ★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	10 免疫力アップ9:45~10:15 「上半身健康!」筋トレ 10:30~10:50 10日・11日はプール清掃のため ウォーターお休みです	11 ★肩・腰スッキリ9:45~10:15 介護予防 10:30~11:00
13 	14 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	15 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	16 ★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	17 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	18 ★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	19
20	21 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 ウォーター 13:30~16:30	22 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	23 ★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	24 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	25 ★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	26 マシン運動:プレイルーム 15:00~16:50
27 映画会 13:30~	28 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	29 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	30 ★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	<p>《映画会》 27日(日) 13:30~ 多目的ホール</p> <p>『学校』 1993年128分 キャスト:西田敏行、竹下景子、萩原聖人、裕木奈江、渥美清、田中邦衛</p>		

【スプリング ピアノコンサート~歌とピアノ~】

3日(木) 13:30~ 多目的ホール

《宮尾千恵子さんと生徒さんによるピアノコンサート》

素敵なピアノ&歌声をお楽しみ下さい♪



「男はつらいよ」シリーズの山田洋次監督が、東京・下町の夜間中学校を舞台に描いた人間ドラマ。年齢も境遇も様々な生徒たちが通ってくる。卒業が近づいたある日、卒業文集のための作文を書く生徒たちの横顔を見ながら、黒井は彼らとの思い出を振り返る。昨年死去された、西田敏行さんの代表作です。