



5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
 【体操の強度】 赤⇒強い体操 黒⇒普通の体操 緑⇒弱い体操		【菖蒲湯】5月30日(金) (旧端午の節句) 13:30~16:30(地下フール 全身浴) 菖蒲湯には、無病息災やリラックス効果 などがあります。 		1 免疫力アップ 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 介護予防 10:30~11:00 ウォーター 13:30~16:30	3 マシーン運動:プレイルーム 15:00~16:50
4	5 懐メロ体操 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	6 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	7 ★肩・腰スッキリ 9:45~10:15 マシーン運動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	8 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	9 ★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	10 マシーン運動:プレイルーム 15:00~16:50
11	12 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	13 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	14 ★肩・腰スッキリ 9:45~10:15 マシーン運動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	15 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	16 ★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	17 マシーン運動:プレイルーム 15:00~16:50
18	19 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	20 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	21 ★肩・腰スッキリ 9:45~10:15 マシーン運動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	22 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	23 ★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	24 マシーン運動:プレイルーム 15:00~16:50
25	26 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	27 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	28 ★肩・腰スッキリ 9:45~10:15 マシーン運動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	29 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	30 ★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 菖蒲湯【全身浴】	31 マシーン運動:プレイルーム 15:00~16:50

ビデオコンサート 25日(日)13:30~多目的ホール



宝塚「エリザベート」
~2018年 月組公演~



宝塚歌劇を代表する演目の一つとして人気を集める
『エリザベート -愛と死の輪舞(ロンド)-』

時は1853年、バイエルンの王女として自由を謳歌していたエリザベートは、ある時綱渡りに挑戦しようとして落下し、意識不明の重体に陥る。冥界へ迷い込んだエリザベートの生命力溢れる眼差しに一目で惹きつけられたトート(黄泉の帝王)は、彼女の望むままその命を返してやる。そしてエリザベートの愛を得るまで、どこまでも彼女を追い続けることを決意するのだった。

キャスト：珠城 りょう、愛希 れいか

