



6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
1	2	3	4	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	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	★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	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	★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	マシン運動:プレイルーム 15:00~16:50
8	9	10	11	12	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	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	★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	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	★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	マシン運動:プレイルーム 15:00~16:50
15	16	17	18	19	20	21
	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	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	★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	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	★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	マシン運動:プレイルーム 15:00~16:50
22	23	24	25	26	27	28
映画会 13:30~ 	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 (七夕飾付け) ウォーター 13:30~16:30	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	★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⇒お休みです	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	★肩・腰スッキリ 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	マシン運動:プレイルーム 15:00~16:50
29	30	【七夕飾付け】 23日(月) 15:45~ 『活脳教室』で行います! 一緒に飾りましょう♪ 			【体操の強度】 赤⇒強い体操 黒⇒普通の体操 緑⇒弱い体操 	
	懐メロ体操 9:45~10:15 転倒予防 10:30~11:00 ハープコンサート 13:30~14:30 プール体操⇒お休みです					

ハープコンサート
《宮内くにえ と シャムロック》
30日(月) 13:30~14:30 多目的ホール



映画会
22日(日) 13:30~
多目的ホール

オリエント急行殺人事件 (2017年) 114分
幾度も映像化されたアガサ・クリスティの傑作ミステリー。
トルコ発フランス行きの豪華寝台列車オリエント急行を舞台に、
偶然列車に乗り合わせていたベルギー人の世界的な名探偵
エルキュール・ポアロが客室で起きた刺殺事件の解明に挑む。
今回は、2017年公開 監督・主演ケネス・ブラナー

