



8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 		・・・ラジオ体操やっています・・・ あさ6:30~ 玄関前広場 8月31日(日)まで 			1 ★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	2 マシーン運動:プレイルーム 15:00~16:50
3	4 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	5 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	6 ★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	7 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	8 ★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	9 マシーン運動:プレイルーム 15:00~16:50
10 	11 懐メロ体操 9:45~10:15 「上半身健康!」筋トレ 10:30~10:50 活脳教室 16:00~16:30 ウォーター 13:30~16:30	12 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	13 ★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	14 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	15 ★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	16 マシーン運動:プレイルーム 15:00~16:50
17 映画会 13:30~	18 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	19 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	20 ★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 《防災講演会》 転倒予防⇒お休みします	21 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	22 ★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	23 マシーン運動:プレイルーム 15:00~16:50
24	25 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	26 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	27 ★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	28 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	29 ★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	30 マシーン運動:プレイルーム 15:00~16:50
31 	映画会 		17日(日) 13:30~ 多目的ホール 《ウォーターボーイズ》(2001年・91分) 監督、脚本: 矢口史靖 出演: 妻夫木聡、玉木宏 成り行きから文化祭でシンクロナイズドスイミングを 発表することになった男子高校生の奮闘と友情を描く青春コメディ			