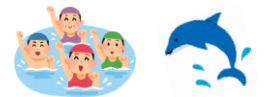


11月 運動・文化カレンダー



★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	
芸術の秋 一期一会 風林火山 花鳥園月 春夏秋冬 【第32回 サニーコート広島文化祭】 《舞台発表》多目的ホール 11月14日(金)13:30~ 《作品展示》プレイルーム・ホビールーム 11月14日(金)~11月21日(金)午前中まで					文化祭		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 転倒予防 10:30~11:00 ウォーター 13:30~16:30	4 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	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 転倒予防 15:00~15:30 生活体力測定15:45~16:45	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 リズム運動 10:30~11:00 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 生活体力測定15:45~16:45	13 免疫力アップ 9:45~10:15 「上半身健康!」筋トレ 10:30~10:50 文化祭作品展示場所設営 13:00~ 展示品搬入 14:30~ ウォーター13:30~16:30 (プール体操はお休み)	14 文化祭 舞台発表 13:30~ 作品展示は~11/21 午前中まで ウォーター お休みです	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 「上半身健康!」筋トレ 10:30~10:50 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 生活体力測定15:45~16:45	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 介護予防 10:30~11:00 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	24 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	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 生活体力測定15:45~16:45	27 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	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 ビデオコンサート 13:30~ 	【体操の強度】 赤⇒強い体操 黒⇒普通の体操 緑⇒弱い体操		【ビデオコンサート】 多目的ホール 30日(日) 13:30~ 《ベートーヴェン 交響曲第九番》 作曲:ルートヴィヒ・ヴァン・ベートーヴェン 指揮:ヘルベルト・フォン・カラヤン 本拠地であるベルリンのフィルハーモニー・ホールで収録。カラヤン絶頂期の演奏のみならず、クローズアップを用いた美しい映像をお楽しみください。				