

# 10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	
<p>【体操の強度】                  赤 ⇒ 強い体操                  黒 ⇒ 普通の体操                  緑 ⇒ 弱い体操</p>			1 ★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	2 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	3 ★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	4	
5		6 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	7 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	8 ★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	9 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	10 ★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	11 マシン運動:プレイルーム 15:00~16:50
12		13 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	14 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	15 日帰り旅行 ★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	16 免疫力アップ 9:45~10:15 いきいき健康教室 10:30~11:30 健康講演会 14:00~ ウォーター 13:30~16:30	17 ★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	18 マシン運動:プレイルーム 15:00~16:50
19		20 懐メロ体操 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	21 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	22 ★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	23 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	24 ★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	25 マシン運動:プレイルーム 15:00~16:50
26	映画会 13:30~ 	27 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	28 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	29 ★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 ※転倒予防運動⇒お休みです 生活体力測定 15:45~16:45	30 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	31 ★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	

【映画会】26日 13:30~ 多目的ホール

## 《エデンの東》 1954年(アメリカ)115分

主演:ジェームズ・ディーン、ジュリー・ハリス、レイモンド・マッセイほか  
 旧約聖書の「カインとアベル」を下敷きにしたジョン・スタインベックの原作を  
 名匠エリア・カザンが監督したジェームズ・ディーンの本格デビュー作です。



## 【日帰り旅行】

10月15日(水) 9:00出発

下瀬美術館(大竹市)・錦帯橋(岩国市)

締め切り10月1日(水) ※詳しくはポスターをご覧ください!

