

12月 運動・文化カレンダー

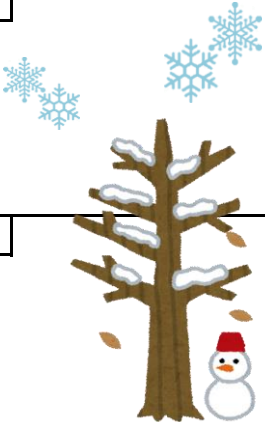
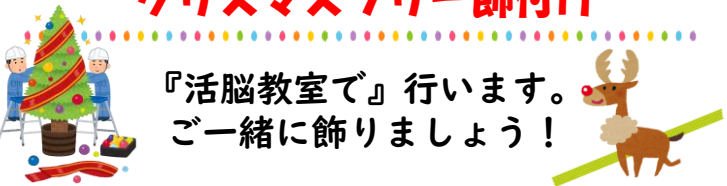
【ゆず湯】

22日(月) 13:30~16:30

地下プール《全身浴》

ゆず湯の効能には、血行促進や
リラックス効果があると言われています



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 	1 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	2 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	3 ★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	4 免疫力アップ 9:45～10:15 肩・腰スッキリ【イス】10:30～11:00 《自衛消防訓練》 ウォーター 15:00～16:30 ※14:30～のプール体操はお休みです	5 ★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	6 マシン運動:ブレイルーム 15:00～16:50	
7 	8 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 ☆クリスマスツリー飾り付け☆ ウォーター 13:30～16:30	9 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	10 ★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	11 免疫力アップ 9:45～10:15 「足腰丈夫!」ゆるトレ 10:30～10:50 クリスマスコンサート ウォーター 13:30～16:30	12 ★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	13 マシン運動:ブレイルーム 15:00～16:50	
14 	15 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	16 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	17 ★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	18 免疫力アップ 9:45～10:15 Xmasいきいき健康教室 10:30～11:30 クリスマスパーティ ウォーター 13:30～16:30	19 ★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	20 マシン運動:ブレイルーム 15:00～16:50	
21 映画会 13:30～ 	22 懐メロ体操 9:45～10:15 転倒予防 10:30～11:00 ウォーター／ゆず湯(全身浴) 13:30～16:30	23 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	24 ★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	25 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	26 ★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	27 マシン運動:ブレイルーム 15:00～16:50	
28 	29 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	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	31 	11日(木) 13:30～ 橋本勇夫オリジナル クリスマスコンサート ～オルゴール・ギターの調べ～ オルゴールの澄んだ音色と ギターによる演奏をお楽しみください♪ 			
映画会 21日(日)13:30～多目的ホール 「鉄道員(ぽっぽや)」 1999年公開 原作：浅田 次郎 出演：高倉 健、大竹しのぶ、広末涼子、志村けん ほか 定年間際の孤独な鉄道員に訪れる小さな奇蹟を詩情豊かに描いた作品です。 							
8日(月) 15:45～ クリスマスツリー飾り付け 『活脳教室で』行います。 一緒に飾りましょう! 							
18日(木) クリスマスイベント 10:30～11:30《クリスマスいきいき健康教室》 いつもの健康教室をクリスマスヴァージョンでお届けします! 13:30～14:30《クリスマスパーティ》 皆さんと一緒に歌って、ゲームをして楽しみましょう♪ 