



# 2月 運動・文化カレンダー



★のついたクラスはマットを使用  
プール体操は月・火・木・金  
14:30~14:50

日	月	火	水	木	金	土
1 	2 懐メロ体操 9:45~10:15 <b>「足腰丈夫!」ゆるトレ</b> 10:30~10:50 ウォーター 13:30~16:30	3 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	4 ★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	5 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	6 ★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	7 マシン運動:プレイルーム 15:00~16:50
8	9 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	10 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	11 ★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	12 免疫力アップ 9:45~10:15 <b>「上半身健康!」筋トレ</b> 10:30~10:50 ウォーター 13:30~16:30	13 ★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	14 マシン運動:プレイルーム 15:00~16:50
15 	16 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	17 ダンベル体操 9:45~10:15 <b>「上半身健康!」筋トレ</b> 10:30~10:50 ウォーター 13:30~16:30	18 ★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	19 免疫力アップ 9:45~10:15 <b>「いきいき健康教室」</b> 10:30~11:30 ウォーター 13:30~16:30	20 ★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	21 マシン運動:プレイルーム 15:00~16:50
22 映画会 13:30~	23 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	24 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	25 ★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	26 免疫力アップ 9:45~10:15 <b>「足腰丈夫!」ゆるトレ</b> 10:30~10:50 ウォーター 13:30~16:30	27 ★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	28 マシン運動:プレイルーム 15:00~16:50

## 《 お雛様飾付け 》

9日(月) 15:45~16:15 | 1階フロント前  
活脳教室でおこないます。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

## 【映画会】

22日(日) 13:30~ 多目的ホール  
ディズニー/ピクサー

# リメンバー・ミー

2018年日本公開 約105分



ミュージシャンを夢見るギターの名手少年ミゲル。だが、彼の一族は代々、音楽を禁じられていた。ある日、ミゲルは先祖たちが暮らす“死者の国”に迷い込んでしまった。日の出までに元の世界に戻らないと、ミゲルの体は消えてしまう! そんな彼に手を差し伸べたのは、陽気だけど孤独なガイコツ、ヘクター。やがて二人がたどり着く、ミゲルの一族の驚くべき“秘密”とは? すべての謎を解く鍵は、伝説の歌手が遺した名曲“リメンバー・ミー”に隠されていた...

