



3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
1	2	3	4	5	6	7
【体操の強度】 赤 ⇒ 強い体操 黒 ⇒ 普通の体操 緑 ⇒ 弱い体操	懐メロ体操 9:45~10:15 「足腰丈夫!」ゆるトレ 10:30~10:50	ダンベル体操 9:45~10:15 リズム運動 10:30~11:00 ♪ハーブコンサート♪ 13:30~14:15	★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 活脳教室 15:45~16:15 生活体力測定 15:45~16:45	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	★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	マシン運動:プレイルーム 15:00~16:50
	ウォーター 13:30~16:30	ウォーター 13:30~16:30	ウォーター 13:30~16:30	ウォーター 13:30~16:30	ウォーター 13:30~16:30	ウォーター 13:30~16:30
8	9	10	11	12	13	14
	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	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	★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	免疫力アップ 9:45~10:15 「上半身健康!」筋トレ 10:30~10:50 健康講演会 13:30~	★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	マシン運動:プレイルーム 15:00~16:50
	ウォーター 13:30~16:30	ウォーター 13:30~16:30	ウォーター 13:30~16:30	ウォーター 13:30~16:30	ウォーター 13:30~16:30	ウォーター 13:30~16:30
15	16	17	18	19	20	21
	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	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	★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	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	★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	マシン運動:プレイルーム 15:00~16:50
	ウォーター 13:30~16:30	ウォーター 13:30~16:30	ウォーター 13:30~16:30	ウォーター 13:30~16:30	ウォーター 13:30~16:30	ウォーター 13:30~16:30
22	23	24	25	26	27	28
ビデオコンサート 13:30~ 	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	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	★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	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	★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	マシン運動:プレイルーム 15:00~16:50
	ウォーター 13:30~16:30	ウォーター 13:30~16:30	ウォーター 13:30~16:30	ウォーター 13:30~16:30	ウォーター 13:30~16:30	ウォーター 13:30~16:30
29	30	31	【ひな祭り ハープコンサート】 3日(火) 13:30~14:15 階ラウンジ 元職員 山出修子様による ひな祭りのハープ演奏です 【主な曲目】うれしいひな祭り、春よ来い、風と共に去りぬ、野ばら他 甘酒サービス			●活脳教室● 4日(水) 15:45~16:15 『お雛様片付け』 お手伝いしていただける方 ラウンジでお待ちしています
	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	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				

*****健康講演会*****

12日(木) 13:30~14:30 多目的ホール

森永乳業(株)による健康イベント



健康体操で元気に!
 骨の健康チェック



ビデオコンサート 22日(日) 13:30~多目的ホール

宝塚歌劇団 花組「あかねさす紫の花」(約90分) 「Santē!!」~最高級ワインをあなたに~(約60分)

万葉ロマンの名作。律令国家形成の立役者となった
 中大兄皇子(天智天皇)、大海人皇子(天武天皇)という才気溢れる
 二人の兄弟が、女流歌人・額田女王を巡って繰り広げる愛憎劇。
 古代史上に名高い三人の壮麗なロマンをもとに描かれた
 オリジナルミュージカル。主演:明日海 りお、仙名 彩世



「あかねさす紫の花」のあとは10分休憩を
 はさんでレビュー・ファンタスティック
 「Santē!!」をお届けします。芳醇な
 香り大人の雰囲気を持つレビュー。
 どうぞ、お楽しみに・・・♪

