



4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
<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 「足腰丈夫!」ゆるし 10:30~10:50 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 マシン運動:プレイルーム 15:00~16:50
5	6 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	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 肩・腰スッキリ【イス】10:30~11:00 9日~15日はプール清掃のため ウォーターお休みです	10 ★肩・腰スッキリ9:45~10:15 介護予防 10:30~11:00	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 9日~15日はプール清掃のため ウォーターお休みです	14 ダンベル体操 9:45~10:15 リズム運動 10:30~11:00	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 生活体力測定 15:45~16:45	16 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	17 ★肩・腰スッキリ 9:45~10:15 「足腰丈夫!」ゆるし 10:30~10:50 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 転倒予防 10:30~11:00 ウォーター 13:30~16:30	21 ダンベル体操 9:45~10:15 いきいき健康教室 10:30~11:30 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 「上半身健康!」筋トレ 10:30~10:50 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~ 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	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 転倒予防 15:00~15:30 生活体力測定 15:45~16:45	30 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	

《映画会》 26日(日) 13:30~ 多目的ホール

原作・監督=山田洋二 主演/渥美清 マドンナ/吉永小百合 <封切日>昭和47年8月5日

吉永小百合を迎え、適齢期の娘と娘を手放すことができない男やもめの父のエピソードが展開

されるシリーズ第9作。ベテラン俳優・宮口精二演じる修吉と寅さんのやりとりや、「本当の幸福」について真剣に悩むヒロインの姿が、さまざまな挿話のなかで描かれる。本作より二代目おいちゃんとして、松村達雄が登場。「貸間あり」不動産屋を、軽演劇のベテラン左山俊二が好演。



男はつらいよ~柴又慕情~

