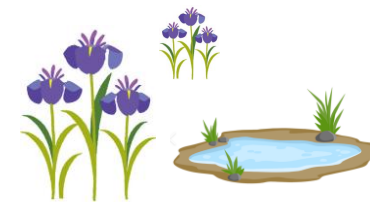


# 5月 運動・文化カレンダー



★のついたクラスはマットを使用

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>		<p>【菖蒲湯】 5月5日(月) 13:30~16:30【地下プール 全身浴】 菖蒲湯には、無病息災やリラックス効果などがあります。 (今年から毎年5日、節句の日に行います)</p>			<p>1 ★肩・腰スッキリ 9:45~10:15 「足腰丈夫!」ゆるトレ 10:30~10:50</p>	<p>2 マシン運動:プレイルーム 15:00~16:50</p>
3	<p>4 懐メロ体操 9:45~10:15 「上半身健康!」筋トレ 10:30~10:50 ウオーター 13:30~16:30</p>	<p>5 ダンベル体操 9:45~10:15 リズム運動 10:30~11:00 ウオーター 13:30~16:30 菖蒲湯【全身浴】</p>	<p>6 ★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</p>	<p>7 免疫力アップ 9:45~10:15 肩・腰スッキリ【イス】10:30~11:00 ウオーター 13:30~16:30</p>	<p>8 ★肩・腰スッキリ 9:45~10:15 介護予防 10:30~11:00 ウオーター 13:30~16:30</p>	<p>9 マシン運動:プレイルーム 15:00~16:50</p>
10	<p>11 懐メロ体操 9:45~10:15 転倒予防 10:30~11:00 ウオーター 13:30~16:30</p>	<p>12 ダンベル体操 9:45~10:15 「足腰丈夫!」ゆるトレ 10:30~10:50 ウオーター 13:30~16:30</p>	<p>13 ★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</p>	<p>14 免疫力アップ 9:45~10:15 肩・腰スッキリ【イス】10:30~11:00 ウオーター 13:30~16:30</p>	<p>15 ★肩・腰スッキリ 9:45~10:15 介護予防 10:30~11:00 ウオーター 13:30~16:30</p>	<p>16 マシン運動:プレイルーム 15:00~16:50</p>
17	<p>18 懐メロ体操 9:45~10:15 転倒予防 10:30~11:00 ウオーター 13:30~16:30</p>	<p>19 ダンベル体操 9:45~10:15 リズム運動 10:30~11:00 ウオーター 13:30~16:30</p>	<p>20 ★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</p>	<p>21 免疫力アップ 9:45~10:15 肩・腰スッキリ【イス】10:30~11:00 ウオーター 13:30~16:30</p>	<p>22 ★肩・腰スッキリ 9:45~10:15 介護予防 10:30~11:00 ウオーター 13:30~16:30</p>	<p>23 マシン運動:プレイルーム 15:00~16:50</p>
24	<p>ビデオコンサート 13:30~</p> <p>25 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 ウオーター 13:30~16:30</p>	<p>26 ダンベル体操 9:45~10:15 リズム運動 10:30~11:00 ウオーター 13:30~16:30</p>	<p>27 ★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</p>	<p>28 免疫力アップ 9:45~10:15 「上半身健康!」筋トレ 10:30~10:50 ピアノコンサート ウオーター 13:30~16:30</p>	<p>29 ★肩・腰スッキリ 9:45~10:15 介護予防 10:30~11:00 ウオーター 13:30~16:30</p>	<p>30 マシン運動:プレイルーム 15:00~16:50</p>
31	<p>ビデオコンサート 5月24日(日) 13:30~多目的ホール ベートーヴェン 交響曲第5番『運命』 第6番『田園』</p> <p>指揮者:ヘルベルト・フォン・カラヤン 演奏:ベルリン・フィルハーモニー管弦楽団 誰もが知っている名曲『運命』と、穏やかなのびやかさを特徴とした『田園』の交響曲をお楽しみください。(演奏時間 約70分)</p>					

5月28日(木) 13:30~多目的ホール

SPRING

## ピアノコンサート

宮尾千恵子様によるピアノコンサート  
フランス音楽、ショパン、ドビュッシーの曲を演奏します。  
どうぞお楽しみに・・・♪

