

6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 懐メロ体操 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	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 ウォーター 13:30~16:30	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:プレイルーム 15:00~16:50
	7 ウォーター 13:30~16:30	8 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	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 「上半身健康!」筋トレ 10:30~10:50 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
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 いきいき健康教室 10:30~11:30 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 肩・腰スッキリ【イス】10:30~11:00 ハーブコンサート 13:30~14:30 ウォーター 13:30~16:30	19 ★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	20 マシン運動:プレイルーム 15:00~16:50
21 <p>映画会 13:30~</p>	22 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	23 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	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 《入居者懇談会》 ※転倒予防・生活体力測定⇒お休みです	25 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	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:プレイルーム 15:00~16:50
28	29 懐メロ体操 9:45~10:15 転倒予防 10:30~11:00 活脳教室 15:45~16:15 (七夕飾付け) ウォーター 13:30~16:30	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	<p>《宮内くにえと シャムロック》 ハーブコンサート 18日(木) 13:30~14:30 多目的ホール ハープの優しい音色をお楽しみください</p>			

6月29日(月)15:45~活脳教室
~七夕飾付け~
フロント前で行います。一緒に飾りましょう。

映画会
21日(日) 13:30~
多目的ホール

裏窓【字幕映画】 REAR WINDOW(1954年)114分
キャスト:ジェームズ・スチュアート、グレイス・ケリー他
カメラマンのジェフは事故で足を骨折し車椅子生活を余儀なくされ、もっぱら裏窓から見える近所の人間観察を楽しんでいた。ある日、いつも口喧嘩が絶えなかった中年夫婦の妻が姿を消す。数々の状況証拠から殺人事件と確信したジェフは、恋人リサと調査に当たる。絶妙な設定でサスペンスを盛り上げるヒッチコックの名人芸が存分に味わえる傑作!

