



# 7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
<b>ラジオ体操が始まります</b> 7/20(月) ~ 8/31(月) 6:30~玄関前広場			1 ★肩・腰スッキリ 9:45~10:15 マシーン運動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 肩・腰スッキリ【イス】10:30~11:00 ウォーター 13:30~16:30	3 ★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	4 マシーン運動:プレイルーム 15:00~16:50
5 	6 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	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 マシーン運動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・10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 マシーン運動: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 ウォーター 13:30~16:30	14 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	15 ★肩・腰スッキリ 9:45~10:15 マシーン運動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 介護予防 10:30~11:00 ウォーター 13:30~16:30	18 マシーン運動:プレイルーム 15:00~16:50
19 	20 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	21 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	22 ★肩・腰スッキリ 9:45~10:15 マシーン運動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 肩・腰スッキリ【イス】10:30~11:00 納涼の集い13:30~14:30 「フラダンス」 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 マシーン運動:プレイルーム 15:00~16:50
26 ビデオコンサート 13:30~	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 マシーン運動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 「上半身健康!」筋トレ 10:30~10:50 ウォーター 13:30~16:30	31 ★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	【体操の強度】 赤 ⇒ 強い体操 黒 ⇒ 普通の体操 緑 ⇒ 弱い体操

**【納涼の集い】**  
 『亀崎フラ同好会によるフラダンス』  
 23日(木) 13:30~14:30 多目的ホール

フラダンスは世界一美しい踊りと言われます。「フラ」はハワイ語で「踊り」を意味し、手や体の動きで自分の意思を伝えようとしたことに由来しています。

**ビデオコンサート 26日(日) 13:30~多目的ホール 2時間30分 (休憩はさみず)**

2018年 宝塚歌劇団「花組」公演  
 主演: 明日海りお・仙名彩世  
**「ポーの一族」**  
 永遠に年を取らず生き永らえていくバンパネラ「ポーの一族」。その一族に加わったエドガーが、アランやメリーベルを仲間に加え、哀しみをたたえつつ時空を超えて旅を続けるゴシック・ロマン。