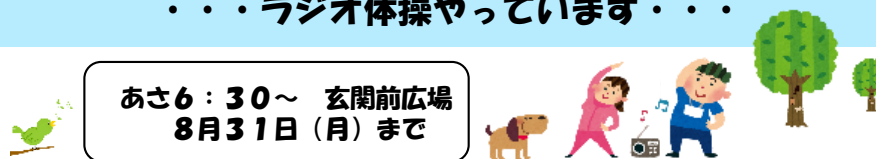




8月 運動・文化カレンダー



★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
 映画会 8月16日(日)13:30~ 多目的ホール		「雪風」 YUKIKAZE 2025年公開 (上映時間120分) 監督：山田敏久 主演：竹野内 豊、玉木 宏、益岡 徹、石丸 幹二、中井 貴一ほか 日本海軍が建造・運用した甲型駆逐艦38隻のうち、唯一太平洋戦争の終戦まで 生き延びた不沈艦「雪風」を題材とし、戦中から戦後、現代へと繋がる時代を 生きた人々の姿を史実に基づいたフィクションとして描いています。 				1 マシン運動：ブレイルーム 15:00~16:50
2	3 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	4 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	5 ★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	6 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	7 ★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	8 マシン運動：ブレイルーム 15:00~16:50
9 	10 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	11 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	12 ★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	13 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	14 ★肩・腰スッキリ 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 マシン運動：ブレイルーム 15:00~16:50
16 映画会 13:30~	17 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	18 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	19 ★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	20 免疫力アップ 9:45~10:15 「足腰丈夫!」ゆるトレ 10:30~10:50 《防災講演会》 ウォーター 13:30~16:30	21 ★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	22 マシン運動：ブレイルーム 15:00~16:50
23 	24 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	25 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	26 ★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	27 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	28 ★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	29 マシン運動：ブレイルーム 15:00~16:50
30	31 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	 【体操の強度】 赤⇒強い体操 黒⇒普通の体操 緑⇒弱い体操		・・・ラジオ体操やっています・・・  あさ6:30~ 玄関前広場 8月31日(月)まで		