

11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
1	2 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	3 ダンベル体操　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 ★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	5 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	6 ★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	7 マシーン運動:プレイルーム 15:00～16:50
8 	9 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	10 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	11 ★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	12　免疫力アップ　9:45～10:15 『上半身健康！』筋トレ 10:30～10:50 文化祭作品展示場所設営 13:00～ 展示品搬入　14:30～ ウォーター13:30～16:30（プール体操はお休み）	13 文化祭　舞台発表　初日 13：30～ 作品展示は～11/20午前中まで ウォーター　お休みです	14 マシーン運動:プレイルーム 15:00～16:50
15 	16 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	17 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	18 ★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	19 文化祭　舞台発表　最終日 13：30～ ウォーター　13:30～16:30	20 ★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	21 マシーン運動:プレイルーム 15:00～16:50
22	23 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	24 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	25 ★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	26 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	27 ★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	28 マシーン運動:プレイルーム 15:00～16:50
29 ビデオコンサート 13:30～ 	30 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	ビデオコンサート	多目的ホール　29日(日)　13:30～ 《ベートーヴェン　交響曲第九番》 作曲：ルートヴィヒ・ヴァン・ベートーヴェン　指揮：ヘルベルト・フォン・カラヤン 本拠地であるベルリンのフィルハーモニー・ホールで収録。カラヤン絶頂期の 演奏のみならず、クローズアップを用いた美しい映像をお楽しみください。			





【第34回　サニーコート広島文化祭】

《舞台発表》 多目的ホール
初日11月13日（金）13:30～ ・ 最終日19日（木）13:30～
《作品展示》 プレイルーム・ホビールーム
11月13日（金）～11月20日（金）午前中まで

