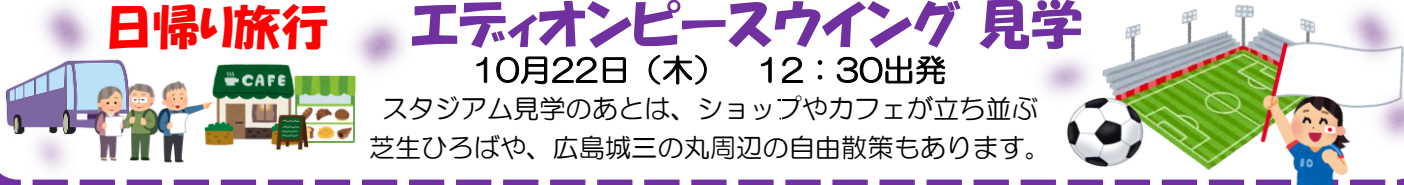
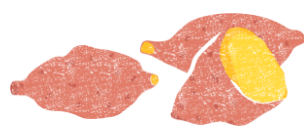




10月 運動・文化カレンダー

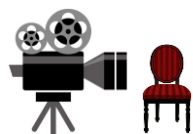


★のついたクラスはマットを使用
プール体操は月・火・木・金
(14:30~14:50)

日	月	火	水	木	金	土
日帰り旅行 エディオンピースウイング 見学 10月22日(木) 12:30出発 スタジアム見学のあとは、ショップやカフェが立ち並び、芝生ひろばや、広島城三の丸周辺の自由散策もあります。 				1 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	2 ★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	3
4 	5 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	6 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	7 ★肩・腰スッキリ 9:45~10:15 マシン運動 11:00~12:00 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	8 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	9 ★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	10
11	12 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	13 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	14 ★肩・腰スッキリ 9:45~10:15 マシン運動 11:00~12:00 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	15 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	16 ★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	17
18 	19 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	20 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	21 ★肩・腰スッキリ 9:45~10:15 マシン運動 11:00~12:00 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	22 免疫力アップ 9:45~10:15 肩・腰スッキリ【イス】10:30~11:00 日帰り旅行 ウォーター 13:30~16:30	23 ★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	24
25 映画会 13:30~ 	26 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	27 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	28 ★肩・腰スッキリ 9:45~10:15 マシン運動 11:00~12:00 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	29 免疫力アップ 9:45~10:15 「足腰丈夫!」ゆるトレ 10:30~10:50 健康講演会 14:00~ ウォーター 13:30~16:30	30 ★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	31

【映画会】

25日(日)
13:30~
多目的ホール



《ひまわり》 1970年公開 107分

出演者:ソフィア・ローレン、マルチェロ・マストロヤンニ、リュドミラ・サベリーエワほか

日本で大ヒットした恋愛映画の金字塔 ナポリの海岸で出会い、恋に落ちて結婚したアントニオとジョバンナ。だが、アントニオはすぐに第2次大戦のソ連戦線に送られ消息を絶つ。イタリアに残されたジョバンナは、やがて彼を探すためにモスクワへ。そこには予想もしなかった出来事が待ち受けていた...象徴的なひまわり畑は旧ソ連・現在のウクライナ地域で撮影されています。

