



# 6月の日程表



日	月	火	水	木	金	土	
事務局休						<b>1</b> 9:30 Jrチャレンジ 10:00 ピラティス	
	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b> 10:00 60歳健康 19:30 ストレッチポール&コアトレ	
			13:30 運動不足 19:00 ヨガ		14:00 ピラティス	<b>8</b> 9:30 Jrチャレンジ 14:00 エアロビクス	
事務局休	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	
			19:00 キッズダンス 19:00 ヨガ	ハイキング (下小松)	9:30 ウォーキング 14:00 ピラティス 19:30 バランスボール	10:00 60歳健康	10:00 ピラティス
	19:30 バドミントン						
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>		<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
事務局休					9:30 ウォーキング 14:00 ピラティス	10:00 60歳健康 13:30 障がい者スポーツ教室 19:30 ストレッチポール&コアトレ	14:00 エアロビクス
	19:30 バドミントン	19:00 ヨガ					
	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
事務局休			19:00 キッズダンス 19:00 ヨガ	山歩き (三吉山)	14:00 ピラティス 19:30 バランスボール	10:00 60歳健康	
	19:30 バドミントン						
	<b>30</b>	<b>1</b>	<b>2</b>		<b>3</b>		
事務局休							
	19:30 バドミントン	19:00 ヨガ					

## ～梅雨を健康的に過ごそう!～



変化の激しい気温などが原因になって  
体調不良になりがちなこれからの季節。  
梅雨特有の体調不良を予防するポイントを紹介します。

**運動:**筋肉を刺激し、血行や新陳代謝を促進し、  
不要な水分や老廃物を体から排出しましょう。  
ストレッチなどのエクササイズがおすすめです。

**睡眠:**質の高い睡眠は自立神経を整え気持ちを安定さ  
せてくれます。寝る前の入浴が効果的です。

**食事:**体調不良を感じるときこそ、栄養バランスの整った  
食事が大事です。  
冷たい物の取り過ぎ、暴飲暴食には気をつけましょう。

長井花のまちスポーツクラブ事務局  
〒993-0041 山形県長井市九野本1235-1  
長井市置賜生涯学習プラザ内  
TEL 0238-87-0187  
FAX 0238-87-0178  
MAIL [hanaspo@e.jan.ne.jp](mailto:hanaspo@e.jan.ne.jp)  
HP <http://www.nagai-hanaspo.jp>



お問い合わせは事務局まで。