



7月の日程表



日	月	火	水	木	金	土
30 事務局休	1	2	3	4	5	6
				14:00 ピラティス	10:00 60歳健康	10:00 さかあがり
	19:30 バドミントン	19:00 ヨガ			19:30 ストレッチボール&コアトレ	10:00 ピラティス
7 事務局休	8	9	10	11	12	13
			ハイキング (七ヶ宿)		10:00 60歳健康	9:00 Jrチャレンジ
		13:30 運動不足		14:00 ピラティス		10:00 さかあがり
	19:30 バドミントン	19:00 ヨガ キッズダンス		19:30 バランスボール		14:00 エアロピクス
14 事務局休	15	16	17	18	19	20
	事務局休		山歩き (面白山)		10:00 60歳健康	10:00 ピラティス
				14:00 ピラティス		
		19:00 ヨガ			19:30 ストレッチボール&コアトレ	
21 事務局休	22	23	24	25	26	27
					10:00 60歳健康	9:00 Jrチャレンジ
				14:00 ピラティス		14:00 エアロピクス
	19:30 バドミントン	19:00 ヨガ キッズダンス		19:30 バランスボール		
28 事務局休	29	30	31	1	2	3
					10:00 60歳健康	
	19:30 バドミントン	19:00 ヨガ				



ストレッチボール&コアトレーニング教室のご案内

ストレッチボールやバランスクッションを使ったのエクササイズです。体幹を鍛える他、肩こりや腰痛にも効果的です。姿勢も良くなるのでお勧めです。月2回19:30~音楽練習室で開催中です。



夏の健康管理を心がけましょう。

要注意！熱中症になりやすいのはこんな人

- 睡眠不足の人
- 朝食を抜きがちな人
- 体調不良の人
- 暑さに慣れてない人
- 必要以上に無理をしてしまう人



熱中症は誰でもなる可能性があります。自分自身の生活を見直し、暑さに負けないからだづくりを！