



# 7月の日程表



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				14:00 ピラティス 19:30 体幹トレ	10:00 60歳健康	10:00 ピラティス 13:30 さかあがり 14:00 エアロビクス
4	5	6	7	8	9	10
	19:30 バドミントン	14:00 運動不足 19:00 ヨガ	10:00 軽っこ致 14:00 軽っこ平	14:00 ピラティス	10:00 60歳健康	9:30 チャレンジ 14:00 ヨガ
11	12	13	14	15	16	17
	19:30 バドミントン	19:00 ヨガ ダンス	10:00 軽っこ致 14:00 軽っこ平	14:00 ピラティス 19:30 体幹トレ	10:00 60歳健康 13:30 障がいスポ	10:00 ピラティス 14:00 エアロビクス
18	19	20	21	22	23	
	19:30 バドミントン	19:00 ヨガ	10:00 軽っこ致 14:00 軽っこ平			9:30 チャレンジ 13:30 さかあがり 14:00 ヨガ
25	26	27	28	29	30	31
	19:30 バドミントン	19:00 ヨガ ダンス	10:00 軽っこ致 14:00 軽っこ平	14:00 ピラティス	10:00 60歳健康	13:30 さかあがり

## 暑くてもコロナ対策は万全に!

暑いからとエアコンつけて開めっぱなしになりがちですが、コロナ対策として換気は重要です。換気をして効率的にエアコンを効かせられるポイントをご紹介します。

1.換気の際はエアコンは稼働したまま設定温度を少し上げる。エアコンはon/offが一番電気を消費するのでつけたままの方が効率的です。

2.換気後、対角線上に扇風機かサーキュレーターを置いてエアコンの冷気を攪拌させて温度ムラを解消する。

これから夏本番ですが、マスクも冷感マスクを使用したり、ミントスプレーをかけたリ工夫して乗り切りましょう!



## お知らせ

- 7月と8月はノルディックウォーキング教室はお休みです。
- 60歳からの健康教室の会場は7/2軽運動室・他は大研修室になります。
- 7/6の運動不足解消教室の先生は梅津順子先生です。主にストレッチを行います。
- 7/11(日)旧長井小第一校舎で山口剛先生による初めての体幹トレーニング教室を開催します。参加希望の方は旧長井小or事務局へ!

暑くなってきました。夏バテ注意!

## 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>

