



7月の日程表



日	月	火	水	木	金	土
					1 10:00 60歳健康	2 10:00 ピラティス 14:00 エアロビクス
3	4 19:30 バドミントン	5 19:00 ヨガ ダンス	6 10:00 軽っこ致 14:00 軽っこ平	7 14:00 ピラティス	8 10:00 60歳健康	9 14:00 ヨガ
10	11 19:00 体幹 19:30 バドミントン	12 14:00 運動不足 19:00 ヨガ	13 10:00 軽っこ致 14:00 軽っこ平	14 14:00 ピラティス	15 10:00 60歳健康 13:30 障がい者スポ	16 9:30 チャレンジ 10:00 ピラティス 14:00 エアロビクス
17	18 19:30 バドミントン	19 19:00 ヨガ ダンス	20 10:00 軽っこ致 14:00 軽っこ平	21 14:00 ピラティス	22	23 14:00 ヨガ
24	25 19:00 体幹 19:30 バドミントン	26 19:00 ヨガ	27 10:00 軽っこ致 14:00 軽っこ平	28 14:00 ピラティス	29 10:00 60歳健康	30 9:30 チャレンジ 14:00 エアロビクス

お知らせ

◆7・8月はノルディックウォーキング教室はお休みします。

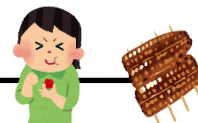
◆7/22(金)は60歳からの健康教室はお休みになります。

HP・FB・インスタでも日程をご確認いただけます！
ぜひご覧ください♪

夏の土用(7月20日頃から8月6日頃)は、非常に暑い時期です。梅雨明けにも重なります。そこで、厳しい暑さを乗り切るために体にいいものを食べる「食い養生」の風習がうまれました。

土用といえは「土用の丑の日!」「うなぎ!」と思う方が多いでしょう。でも、土用の行事食はうなぎだけではありません。梅干しや瓜(きゅうり・すいか)、うどんなどがあります。

旬の食べ物や体にやさしい食べ物で体調を整え、次の季節を元気に迎えられるよう昔の人達の千恵が現在に伝わっていますね。



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 HP <http://www.nagai-hanaspo.jp>