

♡ 2月の日程表 ♡

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



お知らせ

- ◆3/11(月)より、新年度会員受付が始まります。詳細は花すぽだより3月号(3月初頃発行予定)をご覧ください。
- ◆運動不足解消教室は、プラザ舞と音楽のホールで行います。講師は梶代先生です。

もうすぐバレンタインデーですね。

バレンタインといえはチョコですが、チョコの原料であるカカオは紀元前から人類と関わり、チョコレートはメキシコからスペインへ運ばれ、長い年月を経て世界中に広がりました。最初は甘くない飲物だったそうですが、16世紀に砂糖が入り、19世紀にココアパウダーや固形のチョコが登場したそうです。

カカオの主な産地は西アフリカや中南米ですが、日本になじみ深いのはガーナ産ですね。

健康効果も期待できるカカオポリフェノールは、体内にとどめておくことができないので、毎日少しずつ食べるのが良いそうです。もちろん食べ過ぎはだめですよ。