



7月の日程表



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
			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	14:00 土曜ヨガ
	19:30 バドミントン	19:00 ヨガ キッズダンス				
7	8	9	10	11	12	13
			10:00 軽っこ致 14:00 軽っこ平	9:45 ウォーキング 14:00 ピラティス	10:00 60歳健康 14:00 リズム体操	10:00 ピラティス 14:00 エアロビクス
	19:00 体幹 19:30 バドミントン	19:00 ヨガ 運動遊び				
14	15	16	17	18	19	20
			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	14:00 土曜ヨガ
	19:30 バドミントン	19:00 ヨガ キッズダンス				
21	22	23	24	25	26	27
			10:00 軽っこ致 14:00 軽っこ平	9:45 ウォーキング 14:00 ピラティス	10:00 60歳健康 14:00 リズム体操	10:00 ピラティス 14:00 エアロビクス
	19:00 体幹 19:30 バドミントン	19:00 ヨガ				
28	29	30	31			
			10:00 軽っこ致 14:00 軽っこ平			
	19:30 バドミントン	19:00 ヨガ 運動遊び				

お知らせ

11日25日のウォーキングはふらり集合になります。



夏バテに良い食べ物のまとめ

- ・夏バテに効果的な食べ物は、うなぎ、豚肉、おくら、トマト、キュウリ、梅干し、レモン
- ・食事方法では、「食べる量よりも質を重視」「身体を冷やす食材を避け、香辛料を活用し食欲増進させる」
- ・夏バテ予防に必要な栄養素は、たんぱく質、ビタミンB1・B2、C、ミネラル、クエン酸

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>

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♪



NAGAIHANASPO