



# 8月の日程表



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

## お知らせ

- ・今月は木曜ピラティス教室、ウォーキングはお休みです。
- ・13日～15日まで教室と事務局はお休みです。



## 夏の風物詩 風鈴の効果

風鈴の奏でる音には、癒し効果があります。自然風のリズムは、脳波をアルファ波に導いてリラックス効果をもたらすため、1/fゆらぎと言われており、科学的にも確立されています。だから、風鈴の音を聞くと「癒されるな、涼しい気がするな」なんて感じるのでしょうか。ちなみに、風鈴は遙か1000年以上も昔に中国から渡ってきました。当時は「占風鐸（せんふうたく）」という占いがあり、魔除け、邪気払いとしてお寺の軒先に吊るされるようになったのです。

神社でもお払いの時に、神主さんは鈴を使いますよね。なので、こうして鈴の音には魔除け・邪気払いの効果があるとされているんです！

### 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>  
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♪

