

# 8月の日程表

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1	2	3	4
事務局休			トレッキング		10:00 60歳健康	10:00 ピラティス
				14:00 ピラティス		
	19:30 バドミントン	19:00 ヨガ		19:30 バランスボール		
5	6	7	8	9	10	11 山の日
事務局休					10:00 60歳健康	
				14:00 ピラティス		
	19:30 バドミントン	19:00 ヨガ		19:30 バランスボール	19:30 ストレッチボール&コアトレ	
12	13	14	15	16	17	18
事務局休						10:00 ピラティス
						14:00 エアロビクス
19	20	21	22	23	24	25
事務局休					10:00 60歳健康	
				14:00 ピラティス		14:00 エアロビクス
		19:00 ヨガ			19:30 ストレッチボール&コアトレ	
26	27	28	29	30	31	1
事務局休					10:00 60歳健康	10:00 ピラティス
				14:00 ピラティス		14:00 エアロビクス
	19:30 バドミントン	19:00 ヨガ				

## 猛暑が続いていますが、皆さん夏バテしていませんか？

うだるような暑さの中にいたり、冷房の効いた部屋にこもったりを繰り返していると体温の調整に関係する自律神経が乱れ、体調不良をおこしてしまうことが…。冷たい物を取り過ぎない、バランスのとれた食事、十分な睡眠をとるなど、自分の体を大事にして夏を乗り切りましょう！

室内でできる有酸素運動もおすすめです。血流の流れも良くなり、体が温まることで汗をかきます。汗は蒸発することで熱を逃がして体温を調節してくれます。花スポではヨガ、ピラティス、エアロビクス教室を開催しています。近々モーニングヨガも開催予定です。

興味のある方は事務局にご連絡ください。

皆さん運動の際は充分な水分補給を忘れずに！

