



2月の日程表



日	月	火	水	木	金	土
<p>今年の恵方は 西南西</p>						1
						14:00 ヨガ
2 節分	3	4	5	6	7	8
	19:00 体幹トレ	10:00 モルック	10:00 軽っこ(致)		10:00 60歳健康	10:00 ピラティス
	19:30 バドミントン	19:00 ヨガ	14:00 軽っこ(平)			14:00 エアロビクス
	19:30 バドミントン	19:00 キッズダンス				
9	10	11	12	13	14	15
		建国記念の日	10:00 軽っこ(致)		10:00 60歳健康	
	19:30 バドミントン		14:00 軽っこ(平)	14:00 ピラティス	14:00 リズム体操	14:00 ヨガ
				19:00 体操		
16	17	18	19	20	21	22
	19:00 体幹トレ	14:00 運動不足	10:00 軽っこ(致)	9:45 ウォーキング	10:00 60歳健康	10:00 ピラティス
	19:30 バドミントン	19:00 ヨガ	14:00 軽っこ(平)			14:00 エアロビクス
	19:30 バドミントン	19:00 キッズダンス				
23 天皇 誕生日	24	25	26	27	28	
	振替休日		10:00 軽っこ(致)		10:00 60歳健康	
	19:30 バドミントン	19:00 ヨガ	14:00 軽っこ(平)	14:00 ピラティス	14:00 リズム体操	
	19:30 バドミントン	19:00 運動遊び			19:00 体操	



「自分の年の数だけ豆を食べる」という節分の習慣は、自分の年齢と同じ数の豆を食べることで、その年の間、病気にならず健康でいられるという願いを込めたものです。

チョコレートの効果

カカオが70%以上含まれるハイカカオチョコレートにはカカオポリフェノールが豊富に含まれています。カカオポリフェノールには、優れた抗酸化作用があるため、動脈硬化や高血圧など、生活習慣病の予防に有効です。また花粉症などのアレルギー症状を緩和したり、脳卒中や心臓病のリスクを軽減するなど、さまざまな健康効果が期待されています。チョコレートの効果を活かすには、毎日継続して食べることで、1日数回に分けて食べるのが大切です。



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
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♪