



7月の日程表



日	月	火	水	木	金	土
			1 山歩き 14:00 かるっこ致芳	2 9:45 ウォーキング 14:00 ピラティス 19:30 体幹	3 10:00 60歳健康	4 9:30 チャレンジ 14:00 エアロビクス
5	6 19:30 バドミントン	7 10:00 かるっこ平野 19:00 ヨガ キッズダンス	8 ハイキング 14:00 かるっこ致芳	9 14:00 ピラティス	10 10:00 60歳健康 13:30 障がい者	11 10:00 ピラティス
12	13 19:30 バドミントン	14 10:00 かるっこ平野 19:00 ヨガ	15 14:00 かるっこ致芳	16 9:45 ウォーキング 14:00 ピラティス 19:30 体幹	17 10:00 60歳健康	18 9:30 チャレンジ 14:00 エアロビクス
19	20 19:30 バドミントン	21 10:00 かるっこ平野 19:00 ヨガ キッズダンス	22 14:00 かるっこ致芳	23	24	25 10:00 ピラティス
26	27 19:30 バドミントン	28 10:00 かるっこ平野 14:00 運動不足 19:00 ヨガ	29 14:00 かるっこ致芳	30 14:00 ピラティス 18:30 かけっこ	31 10:00 60歳健康	1

気軽に楽しく歩きませんか？

ノルディックウォーキング教室のお知らせ

7月2日(木)・7月16日(木) 9:45~10:45

中央コミュニティセンター集合になります。

会員の方は無料となります。

飲み物・タオルを持参して、動きやすい服装でお越しください。ウォーキングポールをお持ちでない方は事務局でお貸しいたします。

雨天時はコミセン内でストレッチ体操教室をします。

参加希望の方は事務局にご連絡ください。



暑くてもコロナ対策は万全に！

暑いからとエアコンつけて閉めっけはなしになりがちですが、コロナ対策として換気は重要です。

換気をして効率にエアコンを効かせられるポイントをご紹介します。

1.換気の際はエアコンは稼働したまま設定温度を少し上げる。エアコンはon/offが一番電気を消費するのでつけたままの方が効率的です。

2.換気後、対角線上に扇風機かサーキュレーターを置いてエアコンの冷気を攪拌させて温度ムラを解消しましょう。

これから夏本番ですが、マスクも冷感マスクを使用したり、ミントスプレーをかけたたり工夫して乗り切りましょう！



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>

