



6月の日程表



日	月	火	水	木	金	土
			1 10:00 軽っこ致 14:00 軽っこ平	2 14:00 ビラティス	3	4 10:00 ビラティス 14:00 エアロビクス
5	6 19:30 バドミントン	7 19:00 ヨガ ダンス	8 10:00 軽っこ致 14:00 軽っこ平	9 9:45 ウォーキング 14:00 ビラティス	10 10:00 60歳健康	11 14:00 ヨガ
12	13 19:00 体幹 19:30 バドミントン	14 14:00 運動不足 19:00 ヨガ	15 10:00 軽っこ致 14:00 軽っこ平	16 14:00 ビラティス	17 10:00 60歳健康 13:30 障がいスポ	18 10:00 ビラティス 14:00 エアロビクス
19	20 19:30 バドミントン	21 19:00 ヨガ ダンス	22 10:00 軽っこ致 14:00 軽っこ平	23 9:45 ウォーキング 14:00 ビラティス	24 10:00 60歳健康	25 14:00 ヨガ
26	27 19:00 体幹 19:30 バドミントン	28 19:00 ヨガ	29 10:00 軽っこ致 14:00 軽っこ平	30		

6月のわくわくチャレンジ教室のご案内

開催日…6月12日(日)9:30~11:00

6月26日(日)9:30~11:00

会場…平野コミュニティセンター

持ち物…飲み物・内履き

講師…菅原陽子先生

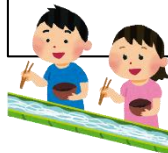
6月のノルディックウォーキング教室は中央コミュニティセンター集合になります。

6月歳時記…暑気払い

暑気払いの時期は明確には決まっていますが、夏至頃から処暑の頃が目安になるようです。

6~7月に収穫される麦は体を冷やす作用があるといわれていて、お中元にそうめんが多いのも暑気払いの意味が込められているようです。

冬のイメージが強い甘酒は、実は夏の飲み物です。飲む点滴といわれているほど栄養価が高いので、ビールなど冷たいもので胃腸が疲れたと感じたら甘酒をのんでみてはいかがでしょうか？



ホームページでも日程をご確認いただけます！
ぜひご覧ください♪

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.ian.ne.jp

HP <http://www.nagai-hanaspo.jp>