



8月の日程表



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 10:00 軽っこ (致) 14:00 軽っこ (平)	4	5 10:00 60歳健康	6 10:00 ピラティス 14:00 エアロビクス
7	8 19:30 バドミントン	9 19:00 ヨガ	10 10:00 軽っこ (致) 14:00 軽っこ (平)	11	12 10:00 60歳健康	13
	15 19:30 バドミントン	16 19:00 ヨガ キッズダンス	17	18	19 10:00 60歳健康	20 10:00 ピラティス 14:00 エアロビクス
14	22 18:30 かけっこ教室 19:00 体幹 19:30 バドミントン	23 18:30 かけっこ教室 19:00 ヨガ キッズダンス	24 10:00 軽っこ (致) 14:00 軽っこ (平)	25	26 10:00 60歳健康	27 14:00 土曜ヨガ
21	29 18:30 かけっこ教室 19:30 バドミントン	30 18:30 かけっこ教室 19:00 ヨガ	31 10:00 軽っこ (致) 14:00 軽っこ (平)			

夏バテに注意!

夏バテの大きな原因は睡眠不足・寒暖差・紫外線・水分やミネラルの減少があげられます。いずれも自律神経に大きな負担をかける要因になります。自律神経は体温調節をはじめ、身体の生命活動に欠かせません。たかが夏バテと甘く見ていると体調がガクンと崩れてしまう危険性があります。

疲れた自律神経を回復させよう!

- ぬるめのお風呂で快眠モードに
 - 就寝中もエアコンで快適温度を保つ
 - 朝日を浴びて朝食をとり、活動モードに
 - 外出時は紫外線ブロック!
 - 適度な運動を無理のない範囲で行う
 - 栄養バランスのとれた食事を心がけよう。
- おすすめはお肉・うなぎ・夏野菜・梅干し・ねばねば食材など

お知らせ

- ◆木曜ピラティス教室は今月お休みです。
- ◆土曜ヨガ教室は8/27のみになります。
- ◆8/13~8/15まで事務局お休みです。

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>

