



8月の日程表



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
			10:00 かるっこ(教)		10:00 60歳健康	
			14:00 かるっこ(平)			14:00 土曜ヨガ
		19:00 ヨガ				
6	7	8	9	10	11	12
			10:00 かるっこ(教)			10:00 ピラティス
		14:00 運動不足	14:00 かるっこ(平)			14:00 エアロビクス
	19:30 体幹 19:30 バドミントン	19:00 ヨガ				
13	14	15	16	17	18	19
					10:00 60歳健康	
						14:00 土曜ヨガ
	19:30 バドミントン					
20	21	22	23	24	25	26
			10:00 かるっこ(教)	9:45 ウォーキング	10:00 60歳健康	10:00 ピラティス
			14:00 かるっこ(平)			14:00 エアロビクス
	19:30 体幹 19:30 バドミントン	19:00 ヨガ キッズダンス		18:30 かいっこ		
27	28	29	30	31		
			10:00 かるっこ(教)			
			14:00 かるっこ(平)			
	19:30 バドミントン 18:30 かいっこ	19:00 ヨガ キッズダンス		18:30 かいっこ		

事務局からのお知らせ

◆ノルディックウォーキング教室は豊田
コミセン集合です。飲み物をしっかり準備
してお越しく下さい。

◆8月の木曜ピラティス教室はお休みにな
ります。お間違え無いようにお願いします。

◆8/15・16・17は教室お休みです。
8/15・16は事務局お休みです。



今から夏バテ予防!

○代表的な夏バテ原因としては…

- 室内外の温度差による神経の異常
- 睡眠の質の低下
- 発汗による体温調節機能の低下
- ビタミン等(特にビタミンB1)の不足

○夏バテ対策になる食べ物は…

- うなぎ(ビタミンA・B群)
- 豚肉(ビタミンB1・タンパク質)
- 山羊(滋養強壮・ミネラル)
- 枝豆(ビタミンB群・ミネラル・タンパク質)
- 梅干し(クエン酸) …等々

ねはねは井・ラタトゥイユ
がオススメ!
食欲がない朝は柑橘系
+ヨーグルトもありかと。
クエン酸とビタミンCが
とれます。



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

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♪



NAGAIHANASPO