



# 5月の日程表



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



## お知らせ



- ◆木曜ピラティス教室ですが、5/23~6/13までの間お休みとなります。お間違え無いようお願いいたします。
- ◆5月の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。
- ◆土曜ヨガ教師は5/18のみの開催です。

## 5月5日はこどもの日&端午の節句

端午の節句は奈良時代から続く伝統行事です。元々は古代中国発祥の厄払いの行事だったようですが、田植え前に穢れ払いをし、身を清める女性のためお祭りだったこともあるそうです。

現在は、子どもの幸福をはかるとともに母に感謝する日「こどもの日」として祝日にもなっています。

端午の節句とこどもの日は別ものですが、無理に分けたりせずに子どもたちの健やかな成長を祝うイベントとして楽しむのが一番ベストなのではないでしょうか。

