



●効果
 ビタミンA・C・E・カリウムを含み、シミ、そばかす予防・美肌を保つ効果が。疲労を回復させ、乳酸を分解。血流を良くする働きもあり冷え性を改善する効果も

●栄養
 茎よりも葉に栄養がある。食べ過ぎると消化不良が起きるので注意

日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
		10:00 ピンポンサークル 【米山体育館】 14:00 健康麻雀サークル 【米山体育館】	9:30 太極拳教室 【米山体育館】 10:00 ヨガ教室 【米山公民館】 19:00 バドミントン 【米山体育館】 19:30 陸上・マラソン 【米山 B&G】	9:00 室内グラウンド ゴルフ 【米山体育館】	10:00 貯筋運動教室 【米山体育館】 19:00 フットサル教室 【米山体育館】	
6	7	8	9	10	11	12
	9:00 ウォーキング 【平筒沼】 10:00 ミックス B バウンドテニス 【米山体育館】 19:00 バドミントン 【米山体育館】	10:00 ピンポンサークル 【米山体育館】 14:00 健康麻雀サークル 【米山体育館】	9:30 太極拳教室 【米山体育館】 19:00 バドミントン 【米山体育館】 19:30 陸上・マラソン 【米山 B&G】	9:00 室内 GG 【米山体育館】 13:00~ 社交ダンス 【米山公民館】 19:00 ヨガ教室 【米山公民館】	10:00 貯筋運動教室 【米山体育館】	
13	14	15	16	17	18	19
	9:00 ウォーキング 【平筒沼】 10:00 ミックス B ソフトバレー 【米山体育館】 19:00 バドミントン 【米山体育館】	10:00 ピンポンサークル 【米山体育館】 14:00 健康麻雀サークル 【米山体育館】	9:30 太極拳教室 【米山体育館】 10:00 ヨガ教室 【米山公民館】 19:00 バドミントン 【米山体育館】 19:30 陸上・マラソン 【米山 B&G】	9:00 室内グラウンド ゴルフ 【米山体育館】	10:00 貯筋運動教室 【米山体育館】 14:00 写経教室 【米山体育館】	
20	21	22	23	24	25	26
	9:00 ウォーキング 【平筒沼】 10:00 ミックス B バウンドテニス 【米山体育館】 19:00 バドミントン 【米山体育館】	10:00 ピンポンサークル 【米山体育館】 14:00 健康麻雀サークル 【米山体育館】	天皇誕生日	9:00 室内 GG 【米山体育館】 13:00 社交ダンス 【米山公民館】 19:00 ヨガ教室 【中津山公民館】	10:00 貯筋運動教室 【米山体育館】 19:00 フットサル教室 【米山体育館】	
27	28	29	30	31		
休館日・1月4日より開館します						
教室・サークル名		参加対象	月参加料 (1回のみ)	運動強度 (★5)	持ち物	
ミックスホール (ピンポン・バウンドテニス・ソフトバレー)		一般会員	無 料	★★★☆☆	上履き・汗拭きタオル	
ヨガ教室		一般会員	月 200円	★★☆☆☆	ヨガマット (あれば)・バスタオル	
太極拳教室・サークル		一般会員	月 200円	★★★☆☆	上履き・汗拭きタオル・飲み物 ・社交ダンスはシューズ (ダンス用でなくても可) ・ピンポン、バドミントンはラケット (あれば・貸出有)	
陸上教室・マラソンサークル		だれでも	無 料	★★★☆☆		
社交ダンス教室		一般会員	月 200円	★★★★☆		
フットサル教室		小中学生	無 料	★★★☆☆		
貯筋運動教室		だれでも	月 200円	★☆☆☆☆		
ピンポン・バドミントンサークル		だれでも	無 料	★☆☆☆☆		
写経教室		だれでも	無 料	☆☆☆☆☆	筆ペン・写経セット (あれば)	
健康麻雀サークル		一般会員	月 200円	☆☆☆☆☆	各自必要なもの	