

健康は笑顔から



1月活動カレンダー

●栄養 ビタミンCが豊富で、茹でてでもレモンと同等のビタミンCを保つので、美肌効果・風邪予防に。その他カリウム・鉄・葉酸、食物繊維を含み便秘予防にも。その他、がん・動脈硬化の予防にも。
●茹で方 塩を入れてゆでてでも変色するので、レモン汁か酢を入れ茹でる。茹ですぎると水溶性の栄養素が流れるので固ゆでにするのが◎

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
休館日						
3	4	5	6	7	8	9
	10:00 ミックスB バウンドテニス 【米山体育館】 19:00 バドミントンサークル 【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】 19:30 陸上・マラソン 【米山 B&G】 バドミントンお休み	松下塗装杯 新春グラウンド ゴルフ大会 13:00~ 社交ダンス◎ 【米山公民館】	19:00 フットサル教室 【米山体育館】 貯筋運動教室 お休み	
10	11	12	13	14	15	16
	成人の日 ミックスボール バドミントン お休み	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 室内グラウンド ゴルフ 【米山体育館】 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】 14:00 写経教室 【米山体育館】	
17	18	19	20	21	22	23
	10:00 ミックスB バウンドテニス 【米山体育館】 19:00 バドミントンサークル 【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 S 【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】	9:00 室内 GG 【米山体育館】 13:00 社交ダンス◎ 【米山公民館】 14:00 社交ダンス 【米山公民館】	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】	
24/31	25	26	27	28	29	30
	19:00 バドミントンサークル 【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 室内グラウンド ゴルフ 【米山体育館】 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】	
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	
ミックスボール (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 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)	
太極拳教室・サークル		一般会員	月 200円	★★★☆☆		
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	★☆☆☆☆		
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)	