



2月活動カレンダー



れんこん

おばあちゃんの知恵袋

●栄養 カリウム、亜鉛、銅、鉄を多く含み、ビタミンCがみかんの1.5倍、大根の3.5倍と多く、加熱しても大半が残る。100gで1日分をまかなえる。  
 ●効果 ビタミンCを多く含み風邪予防や不溶性の食物繊維が多いので便秘や大腸がんを予防。コレステロールを下げて血圧を正常にし動脈硬化・ビタミンB12で貧血予防。

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	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】 19:00 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】 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】	
7	8	9	10	11	12	13
	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】 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】	建国記念の日  グラウンドゴルフ お休み	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】	
14	15	16	17	18	19	20
	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 室内グラウンド ゴルフ 【米山体育館】 13:00~ 社交ダンス 【米山公民館】	10:00 貯筋運動教室 【米山体育館】 14:00 写経教室 【米山体育館】	
21	22	23	24	25	26	27
	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】 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】 19:00 フットサル教室 【米山体育館】	
28	29					
	19:00 バドミントンサークル 【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)	