



3月活動カレンダー



おばあちゃんの知恵袋

からし菜

●栄養 カルシウム・カリウム・リン・鉄分・ミネラルが含まれ、葉酸は緑黄色野菜よりも多く含まれているので妊婦さんにオススメ。
●効果 貧血・骨粗しょう症・がん・生活習慣疾患を予防する。からし菜のもつ栄養素を効率よく吸収するには塩分控えめの漬物で。さっと熱湯にくぐらせると辛みが出て美味しく食べられる。

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】	
6	7	8	9	10	11	12
	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】 19:00 フットサル教室 【米山体育館】	
13	14	15	16	17	18	19
	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
春分の日	振替休日	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 【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		
	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】	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)		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)	