



○きゅうりに似たカボチャの仲間。
 ○緑と黄色があり、黄色は皮が軟らかく生食もでき、ベータカロチン、カリウム、ビタミンCを含み、カルシウム・鉄分が摂取できるので骨粗しょう症、鉄分不足が気になる人におすすめ。ビタミンCも含まれるので紫外線を浴びる夏にお勧めの食材。
 低カロリーで様々な食材との相性も◎

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
6月13日・20日のあるく会はつやまもくもくスポーツクラブさんと合同で行います。詳細はスタッフにお問い合わせください。 6月は陸上教室を4回行います			9:30 太極拳教室 【米山体育館】 10:00 はじめてヨガ 【米山公民館】 19:00 バドミントン 【米山体育館】 19:30 陸上教室 【米山 B&G】	9:00 グラウンドゴルフ 【吉田運動場】	10:00 貯筋運動教室 【米山体育館】	クラフイベント! グリーンウォーキング
5	6	7	8	9	10	11
	9:00 あるく会 【平筒沼】 10:00 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 S 【米山体育館】 19:30 陸上教室 【米山 B&G】 施設使用不可 バドミントン お休み	クラフイベント! 移動パークゴルフ 栗駒市一迫町 小田ダム グラウンドゴルフ お休み 19:00 やすらぎヨガ 【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】	
12	13	14	15	16	17	18
	9:00 あるく会 【平筒沼】 10:00 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】 10:00 はじめてヨガ 【米山公民館】 19:00 バドミントン 【米山体育館】 19:30 陸上教室 【米山 B&G】	9:00 グラウンドゴルフ 【吉田運動場】 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】	
19	20	21	22	23	24	25
	9:00 あるく会 【豊里北上川堰】 施設使用不可 バウンドテニス バドミントン お休み	施設使用不可 ピンポン・麻雀 お休み	施設使用不可 太極拳 バドミントン お休み	9:00 グラウンドゴルフ 【吉田運動場】 13:00 社交ダンス 【米山公民館】 19:00 やすらぎヨガ 【米山公民館】	施設使用不可 貯筋運動教室 お休み 19:00 フットサル教室 【米山体育館】	
26	27	28	29	30		
	クラフイベント! あるく会パラ園 ウォーキング 【山形県村山市】 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 陸上教室 【米山 B&G】	9:00 グラウンドゴルフ 【吉田運動場】		
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	
あるく会		だれでも	無 料	★☆☆☆☆	汗拭きタオル・ノルディックポール (あれば)	
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		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	★☆☆☆☆		
写経教室		だれでも	無 料	☆☆☆☆☆	筆ペン・写経セット (あれば)	