

2017
9月活動カレンダー



下痢の時にリンゴを食べると効く（すりおろし）
便秘の時にリンゴを食べると効く（そのまま）
リンゴ最強（どちらの場合も症状がひどい時には病院へ。）
※リンゴジュース等は含まない。
リンゴアレルギーで下痢の症状も。



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					10:00 貯筋+ストレッチ教室 【米山体育館】 19:00 フットサル 【米山体育館】	
3	4	5	6	7	8	9
	9:00 ウォーキング【平筒沼】 19:00 バドミントン【米山体育館】	10:00 ピンポン【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】 19:30 陸上教室【米山B&G】 施設使用不可 バドミントン休み	9:00 グラウンドゴルフ【吉田運動場】 ピンポン【米山体育館】 13:00 社交ダンス【中津山公民館】 19:00 フラダンス【米山体育館】	10:00 貯筋+ストレッチ教室【米山体育館】	
10	11	12	13	14	15	16
	9:00 ウォーキング【平筒沼】 19:00 バドミントン【米山体育館】	10:00 ピンポン【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】 ピンポン【米山体育館】 19:00 やすらぎヨガ【米山公民館】	10:00 貯筋+ストレッチ教室【米山体育館】 14:00 写経教室【米山体育館】 19:00 フットサル【米山体育館】	
17	18	19	20	21	22	23
	19:00 バドミントン【米山体育館】 敬老の日	10:00 ピンポン【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 はじめてヨガ【米山公民館】 19:00 バドミントン【米山体育館】	①移動パーク やくらいPG場 ピンポン【米山体育館】 19:00 フラダンス【米山体育館】	10:00 貯筋+ストレッチ教室【米山体育館】	秋分の日
24	25	26	27	28	29	30
	9:00 ウォーキング【登米町】 19:00 バドミントン【米山体育館】	10:00 ピンポン【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【中津山公民館】 19:30 陸上教室【米山B&G】 施設使用不可 バドミントン休み	9:00 グラウンドゴルフ【吉田運動場】 ピンポン【米山体育館】 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】	貯筋ストレッチ 休み	

賛助会員様		
株式会社 松下塗装 米山町字桜岡前子174番地2 55-2581	シャディ サラダ館 米山店 ファミリーショップ この 55-4511	株式会社 浅野工務店 米山町西野字新五反口18番地の2 55-2108
和風レストラン 鯉の館 米山町中津山字鶴塚303 55-2516	セガヌマ製麺 らーめんはらす 味よし 55-4165	三陸旨いもん屋 佐沼のつぼ八
株式会社 アシスト整備 米山町中津山字的場7番地1 55-6555	新・中古車販売・車検・整備・板金=安心が信頼へ ☆民間車検工場☆ 有限会社 伊藤自動車	あなたと、コンビニ。 FamilyMart ファミリーマート米山店 米山町西野字片平小路130 電話 55-6721

よねやまスポーツクラブ事務局（登米市米山体育館内）
事業についてのお問い合わせは午前8時30分～午後5時15分
TEL 0220-23-9881（土日・祝日を除く）
ホームページ http://yoneyama.s.c.sakura.ne.jp/

製造されているがん細胞
健康な人でも1日5000個のがん細胞が作られています。体温が1度下がると製造率30%（+1500個）割増とか。体温は血行・代謝・免疫にプラスに働くので、筋肉をつける、「首」のつく部位を冷やさないなど工夫が必要。冷暖房を使い過ぎると体温調節ができなくなるので注意。

お知らせ 9月11日・25（月）のウォーキングは「つやまモクモクスポーツクラブさん」と合同で行います。25日は登米総合支所まで直接お集まりください。7日の社交ダンス・27日の太極拳は中津山公民館で行います。