

# 9月\*

月	火	水	木	金	土	日
<p>「ヨガ教室」は、 月曜日と水曜日になりました！ 年齢制限はありません。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・月曜日ヨガ ・ 強度高め</li> <li>・水曜日ヨガ ・ ゆったり</li> </ul>				かんたん教室 筋トレ 18:30-20:00 勤労者研修センター (啄木記念館横)		
			脳も筋肉も若返る！			
ヨガ 18:30-20:00 勤労者研修センター (啄木記念館横)	ZUMBA GOLD® 18:30-20:00 好摩公民館 講義室 初心者ZUMBA®	ヨガ 9:45-11:15 好摩公民館 2F和室	フレッシュ!脳筋教室 13:30-15:00 好摩公民館 講義室 タグラグビー 18:15-19:45 巻堀小 体育館	かんたん教室 美BODY 18:30-20:00 勤労者研修センター (啄木記念館横)		
					ステップ教室 10:00-11:30 勤労者研修センター (啄木記念館横)	
ヨガ 18:30-20:00 勤労者研修センター (啄木記念館横)	ZUMBA® 18:30-20:00 勤労者研修センター (啄木記念館横)	ヨガ お休み	フレッシュ!脳筋教室 13:30-15:00 勤労者研修センター タグラグビー 18:15-19:45 巻堀小 体育館	美ューティ Body Wave® 18:30-20:00 勤労者研修センター (啄木記念館横)		
ヨガ お休み	ZUMBA® 18:30-20:00 古川重機2F (鉄工団地内)	ヨガ 9:45-11:15 好摩公民館 2F和室	フレッシュ!脳筋教室 13:30-15:00 好摩公民館 講義室 タグラグビー 18:15-19:45 巻堀小 体育館	かんたん教室 筋トレ 18:30-20:00 勤労者研修センター (啄木記念館横)		
ヨガ 18:30-20:00 古川重機2F (鉄工団地内)	ZUMBA® 18:30-20:00 好摩公民館 講義室	ヨガ 9:45-11:15 好摩公民館 2F和室	フレッシュ!脳筋教室 13:30-15:00 勤労者研修センター タグラグビー 18:15-19:45 巻堀小 体育館	かんたん教室 美BODY 18:30-20:00 勤労者研修センター (啄木記念館横)		

9月は、「陰」「気」を補うようにしましょう。「陰」は、体に必要な血液や体液、栄養などをいい、不足すると（陰虚）体を潤す働きが弱くなり、喉の渴きや精神不安、肌の乾燥などの症状が現れやすくなります。そのため、潤いの性質をもつ食べ物を取るように心掛けることが大切です。

10月は秋分を過ぎて秋が深まり、空気の乾燥が進むため、呼吸器系を司る「肺」が弱くなりやすい時期です。そのために、身体を潤す「陰」を補う食材を取りましょう。また、皮膚や粘膜の潤いも保っておくと、風邪などの「邪」の侵入を防ぐことができます。

きせつの  
カラダのコト