

11月

月	火	水	木	金	土	日
「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。 ・月曜日ヨガ・・強度高め ・水曜日ヨガ・・ゆったり		ヨガ 9:45-11:15 勤労者研修センター (啄木記念館横) 1	フレッシュ！脳筋教室 13:30-15:00 好摩公民館 第1会議室 タグラグビー 18:15-19:45 巻堀小 体育館 2	かんたん教室 お休み 3	4	5
ヨガ 18:30-20:00 勤労者研修センター (啄木記念館横) 6	ZUMBA GOLD® 18:30-20:00 勤労者研修センター (啄木記念館横) 初心者 ZUMBA® 7	ヨガ 9:45-11:15 好摩公民館 第2会議室 8	フレッシュ！脳筋教室 13:30-15:00 好摩公民館 第1会議室 タグラグビー 18:15-19:45 巻堀小 体育館 9	かんたん 筋トレ 教室 18:30-20:00 勤労者研修センター (啄木記念館横) 10	11	12
ヨガ 18:30-20:00 勤労者研修センター (啄木記念館横) 13	ZUMBA® 18:30-20:00 勤労者研修センター (啄木記念館横) 14	ヨガ お休み 15	フレッシュ！脳筋教室 13:30-15:00 好摩公民館 第1会議室 タグラグビー お休み 16	かんたん 筋トレ 教室 18:30-20:00 勤労者研修センター (啄木記念館横) 17	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) 18	
ヨガ 18:30-20:00 勤労者研修センター (啄木記念館横) 20	ZUMBA® 18:30-20:00 古川重機2F (鉄工団地内) 21	ヨガ 9:45-11:15 好摩公民館 第2会議室 22	フレッシュ！脳筋教室 お休み タグラグビー お休み 23	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) 24	25	26
ヨガ 18:30-20:00 古川重機2F (鉄工団地内) 27	ZUMBA® 18:30-20:00 勤労者研修センター (啄木記念館横) 28	ヨガ 9:45-11:15 勤労者研修センター (啄木記念館横) 29	フレッシュ！脳筋教室 13:30-15:00 好摩公民館 第1会議室 タグラグビー 18:15-19:45 巻堀小 体育館 30	「フレッシュ！脳筋教室」は、 シニア向けの教室ですが、 認知症予防に興味がある 若い世代の方も参加可能◎ 若いうちから予防を！		

脳も筋肉も
若返る！

11月は、「肺」「腎」を補うようにしましょう。「肺」は、清気（酸素）と濁気（二酸化炭素）を交換する呼吸機能、水分代謝の調節、体温調節、免疫機能などの役割を担っていますが、燥邪の影響を受けやすいといわれています。燥邪の影響により肺の機能が低下すると、咳やたん、ぜんそくなどの症状が現れやすくなります。そのため、「肺」に潤いを与えて乾燥を防ぐ食材を取るようにしましょう。

「腎」は、生殖や成長、発育、ホルモン分泌、免疫系など生命を維持するエネルギー源です。腎の機能が低下すると、更年期障害や骨粗しょう症、免疫力の低下、老化の促進などさまざまな不調が起こりやすくなります。腎は、寒さに弱いため、体を温めるものや腎を助ける食材を積極的に取るように心掛けることが大切です。

霜月の
カラダのコト