

2023・9月

碑文谷 NEWS

～残暑厳しい折、旬の食材で元気になりましょう！～

まだまだ認知度が低い【秋バテ】。皆さん大丈夫ですか？

疲れが取れない、だるい、頭が痛い、食欲がないなど夏バテに似た症状の様です。気温の変化に対応できるだけの体力をつける事が重要ですが、しっかり夏の疲れをしっかりとリセットして、元気で健やかな体を取り戻しましょう。

『山いも』『さつまいも』『かぶ』『にんじん』『しいたけ』など、旬の食材は美味しく栄養が豊富なだけでなく、“胃腸を整える” “カラダを潤す” 食材です。

カラダを動かす原動力は食べた物から作られます。

夏の間、必死に体温調節をしてくれたカラダを美味しい食事で労ってあげましょう！

今月の一般公開予定表	種目	曜日	時間	対象	実施日				
	音楽体操	火	10:00～11:30	高校生以上	5	12	19	26	
	剣道(火)	火	15:40～16:40	5歳以上未経験者、初心者	5	12	19	26	
			16:40～18:40	5歳以上経験者、初級者					
	卓球	水	9:00～11:30	小学生以上	6	13	20	27	
	バレーボール(水)	水	19:00～21:30	中学生以上	6	13	20	27	
	ドリム体操	木	13:00～15:10	小学生以上	7	14	21	28	
	バレーボール(金)	金	9:00～11:30	中学生以上	1	8	15	22	29
	障害のある方の スポーツ広場	金 (第13週)	13:20～15:20	障害のある方	1		15		
	なぎなた	金	16:00～18:00	小学生以上	1	8	15	22	29
剣道(金)	金	15:40～16:40	5歳以上未経験者、初心者	1	8	15	22	29	
		16:40～18:40	5歳以上経験者、初級者						
バスケットボール	土	18:00～21:00	中学生以上	2	9	16	30		
ルディック ウォーキング	土	9:30～11:00	小学生以上	2	9	16	30		

※【剣道】未就学児の参加は保護者同伴

※【バスケットボール】先着60名

9月15日より募集開始です！

10月・11月 開始教室

★初心者フラダンス (第3期) 10/26~12/21・木曜日 (全8回)

☆ヒップホップダンス教室 (第4期) 10/27~12/22・金曜日 (全8回)

★ZUMBA (第4期) 10/27~12/22・金曜日 (全8回)

☆スタンダードヨガ (第4期) 11/7~12/26・火曜日 (全8回)

★キッズJ-ポップダンス教室 (第4期) 11/7~12/26・火曜日 (全8回)

☆初心者なぎなた教室 (第2期) 11/10~12/1・金曜日 (全4回)

★幼児英語リトミック教室 (第2期) 11/15~12/20・水曜日 (全6回)

☆リレーションシップバランスボール 11/17 金曜日 (全1回)

障害ある方もない方も、是非ご参加ください！

★ジュニア・インドアテニス教室 (第2期) 11/21~12/26・火曜日 (全6回)

☆親子エンジョイスポーツ教室 (第2期) ~ティボール編~ 12/10~1/14・日曜日 (全5回)



HP アクセスコード

目黒区立碑文谷体育館

目黒区碑文谷 6-12-43 TEL: 3760-1941

指定管理者 NPO 法人スポルテ目黒