

# 感謝と挑戦のTYK体育館

2024

# 9月

September

# 月間カレンダー

月	火	水	木	金	土	日
<p>【毎月第3木曜日 いきいき健康DAY】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・65歳以上の方、トレーニング室利用料無料(17時迄)</li> <li>・いきいき健康講座参加料無料</li> </ul> <p>※ご利用前に生年月日の分かる身分証明書の提示が必要です。</p>						<p>1</p> <p>多治見支部剣道審査会 第16回 岐阜県民 スポーツ大会(空手)</p> <p>抽選申込開始</p>
<p>2</p> <p>コース型教室 ワнтаイム</p>	<p>3</p> <p>休館日</p>	<p>4</p> <p>コース型教室</p>	<p>5</p> <p>コース型教室 ワнтаイム</p>	<p>6</p> <p>コース型教室</p>	<p>7</p> <p>たじみオープン パドミントン大会</p>	<p>8</p> <p>静岐対抗 実業団選抜 男女優勝大会</p> <p>抽選申込終了</p>
午前 午後 夜間		午前 午後 夜間	午前 午後 夜間	午前 午後 夜間	午前 午後 夜間	午前 午後 夜間
<p>9</p> <p>コース型教室 ワнтаイム</p>	<p>10</p> <p>抽選支払開始</p> <p>休館日</p>	<p>11</p> <p>コース型教室</p>	<p>12</p> <p>コース型教室 ワнтаイム</p>	<p>13</p> <p>コース型教室</p>	<p>14</p> <p>パドミントン 個人利用13-17</p> <p>東濃卓球 選手権大会</p>	<p>15</p> <p>第16回岐阜県民 スポーツ大会 (剣道・柔道・少林寺)</p>
午前 午後 夜間		午前 午後 夜間	午前 午後 夜間	午前 午後 夜間	午前 午後 夜間	午前 午後 夜間
<p>16</p> <p>抽選支払終了</p> <p>全日本 卓球選手権大会 ジュニア東濃予選</p> <p>コース型教室 ワнтаイム</p>	<p>17</p> <p>休館日</p>	<p>18</p> <p>コース型教室</p>	<p>19</p> <p>コース型教室 ワнтаイム</p> <p>いきいき健康DAY</p>	<p>20</p> <p>ひまわり幼稚園 運動会</p> <p>コース型教室 ワнтаイム</p>	<p>21</p> <p>たじみオープン ジュニア パドミントン大会</p>	<p>22</p> <p>パドミントン 個人利用13-17</p> <p>第23回多治見市 少年柔道大会</p>
午前 午後 夜間		午前 午後 夜間	午前 午後 夜間	午前 午後 夜間	午前 午後 夜間	午前 午後 夜間
<p>23</p> <p>東濃卓球 選手権大会 個人戦</p> <p>コース型教室 ワнтаイム</p>	<p>24</p> <p>休館日</p>	<p>25</p> <p>コース型教室</p>	<p>26</p> <p>コース型教室 ワнтаイム</p> <p>ひまわりサロンポッチャ</p>	<p>27</p> <p>コース型教室</p>	<p>28</p> <p>パドミントン 個人利用13-17</p> <p>全日本 卓球選手権大会 ダブルス予選</p>	<p>29</p> <p>パドミントン 個人利用13-17</p> <p>全日本 卓球選手権大会 県予選</p>
午前 午後 夜間		午前 午後 夜間	午前 午後 夜間	午前 午後 夜間	午前 午後 夜間	午前 午後 夜間
<p>30</p> <p>コース型教室 ワнтаイム</p>	<p>※大会やイベント・教室、個人利用等が変更になる場合があります。予めご了承ください。</p>					
午前 午後 夜間						



## 【カレンダーの見方】



午前 非常に混雑 午後 混雑

午前(9:00~12:00)午後(12:00~17:00)  
夜間(17:00~21:30)の駐車場の混雑状況が  
わかります。

## 【トレーニング室だより】

### 秋に食欲が増すのはどうして？

日光を浴びると脳はセトロニンを分泌。  
セトロニンは精神安定・食欲を抑える働きを  
持っており、日照時間が短くなる秋は  
分泌量が減少し食欲が増すとされています。

食欲をコントロールするために…

秋空の下でウォーキングや  
リズムカルに掃除機やモップがけなど  
一定のリズム運動を行い、  
セトロニンの分泌を促しましょう♪

