



1月の日程表



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
<p>2021年はうし年です。 うし年の人の特徴は、その忍耐強さです。 じっくり物事を考え、綿密に計画を立ててから、コツコツと一つの事を続けて成果を上げます。 しかし、新しい挑戦を好まなかったり、自分が納得するまで行動できなかったり、物事をのんびり取り組む一面もあります。 穏やかでおっとりとした雰囲気を持つ人が多いですが、一方で一度怒らせると暴れ牛のように手が付けられないほど怖い面もあります。(あくまでも一説ですよ)</p>						
				7	8 10:00 60歳健康	9 10:00 ピラティス
				14:00 ピラティス 19:30 体幹		
10	11	12 10:00 かるっこ(平) 19:30 バドミントン	13 14:00 かるっこ(致)	14 14:00 ピラティス	15 10:00 60歳健康	16 9:30 Jrチャレンジ 14:00 エアロビクス
17	18 19:30 バドミントン	19 10:00 かるっこ(平) 14:00 運動不足 19:00 ヨガ	20 14:00 かるっこ(致)	21 9:45 ウォーキング 19:30 体幹	22 10:00 60歳健康	23 9:30 Jrチャレンジ 10:00 ピラティス
24	25 19:30 バドミントン	26 10:00 かるっこ(平) 19:00 ヨガ	27 14:00 かるっこ(致)	28 14:00 ピラティス	29 10:00 60歳健康	30 14:00 エアロビクス

感染者増えてます

感染対策、今一度見直してみましょう!

- ◆ こまめな換気をしよう。(室温が下がり過ぎない程度)
- ◆ 会話はマスクをつけて使用。
(5分間の会話は1回の咳と同じ。)
- ◆ エレベーターや電車など移動の時は会話を控えよう。
- ◆ 手洗い・うがいは正しく・しっかり・まめに。
(石鹸で10秒もみ洗い、15秒以上流水で流すとウイルスを1万分の1に減らせます。)
- ◆ 他の人とは外でも室内でも充分距離をとって。



❖運動不足解消教室❖

日時：1/19 (火) 14時～15時

講師：色摩 幸子氏

(リズム体操・ストレッチなど)

会場：旧長井小第一校舎 2階多目的ルーム

❖ノルディックウォーキング教室❖

日時：1/21 (木) 9時45分～10時45分

講師：五十嵐 英治氏

(西根ときめきスポーツクラブ)

会場：長井市置賜生涯学習プラザ 体育館

