



# 10月の日程表



2020  
October  
スポーツ  
Nagai Hananomachi Sports Club

日	月	火	水	木	金	土
<p>10/1は仲秋の名月です。(今年は満月は翌日です。) 月見団子は中国の月餅からきているらしく、団子を食べることで、健康と幸せを得られるといわれています。ススキは稲穂の代わりで、子孫や作物の繁栄を見守る月の神様がススキに乗り移るんだとか。</p> 				1	2	3
				14:00 ピラティス	10:00 60歳健康	ドッチビー大会
				19:30 体幹		15:30 Jrチャレンジ
4	5	6	7	8	9	10
		10:00 かるっこ(平)		9:45 ウオーキング	10:00 60歳健康	10:00 ピラティス
			14:00 かるっこ(致)	14:00 ピラティス		14:00 エアロビクス
19:30 バドミントン		19:00 ヨガ キッズダンス				
11	12	13	14	15	16	17
		10:00 かるっこ(平)			10:00 60歳健康	
		14:00 運動不足	14:00 かるっこ(致)	14:00 ピラティス	13:30 障がい者	
19:30 バドミントン		19:00 ヨガ		19:30 体幹		
18	19	20	21	22	23	24
		10:00 かるっこ(平)		9:45 ウオーキング	10:00 60歳健康	10:00 ピラティス
			14:00 かるっこ(致)	14:00 ピラティス		14:00 エアロビクス
19:30 バドミントン		19:00 ヨガ キッズダンス				
25	26	27	28	29	30	31
		10:00 かるっこ(平)		<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px; text-align: center;">           県高校駅伝大会の為、 全館お休みとなります。         </div>		
		14:00 運動不足	14:00 かるっこ(致)			
19:30 バドミントン		19:00 ヨガ				17:00 Jrチャレンジ

### ❖運動不足解消教室❖

日時：10/13・10/27(火) 14時～15時  
講師：佐藤 晃代氏・瀧澤 孝次氏  
(ソフトエアロ・ストレッチなど)  
会場：長井市置賜生涯学習プラザ

### ❖ノルディックウオーキング教室❖

日時：10/8・10/22(木) 9時45分～10時45分  
講師：色摩 幸子氏  
会場：伊佐沢コミュニティセンター周辺  
(雨天時はストレッチなどを行います。)

### ～お知らせ～

楽しい山歩き教室・大人のハイキング教室ですが、コロナ禍により、今年度は全て中止とさせていただきます。申込が完了した後の教室もあり、大変なご迷惑をお掛けしましたことお詫び申し上げます。来年度につきましては、状況に応じて改めて企画を検討していきます。皆様にはご理解とご了承のほど、宜しくお願いいたします。

## 長井花のまちスポーツクラブ事務局

〒993-0041 山形県長井市九野本1235-1

長井市置賜生涯学習プラザ内

TEL 0238-87-0187 FAX 0238-87-0178

MAIL hanaspo@e.jan.ne.jp

HP <http://www.nagai-hanaspo.jp>



花スポのホームページでも日程をご確認  
いただけます! ぜひご覧ください♪