



11月の日程表



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
					10:00 60歳健康	10:00 ピラティス
				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		19:30 体幹		
7	8	9	10	11	12	13
			10:00 軽っこ (致)		10:00 60歳健康	10:00 チャレンジ
		14:00 運動不足	14:00 軽っこ (平)			14:00 土曜ヨガ
	19:30 バドミントン	19:00 ヨガ				
14	15	16	17	18	19	20
			10:00 軽っこ (致)	9:45 ウォーキング	10:00 60歳健康	10:00 ピラティス チャレンジ
			14:00 軽っこ (平)	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		19:30 体幹		
21	22	23	24	25	26	27
			10:00 軽っこ (致)		10:00 60歳健康	
			14:00 軽っこ (平)	14:00 ピラティス		14:00 土曜ヨガ
	19:30 バドミントン					
28	29	30				
	19:30 バドミントン	19:00 ヨガ				

ユニバーサルスポーツデー
開催予定日

ユニバーサルスポーツって？

旧長井小学校さんと一緒に【ユニバーサルスポーツ】をテーマとしたイベントの開催を予定しています。

高齢者も障がい者も、大人も子どもも、みんなが一緒に参加し、活動できるのがユニバーサルスポーツです。競技性の強い一般的スポーツや、パラリンピックを代表とした障がい者スポーツのちょうど中間に位置するようなスポーツです。障がいのある人もない人も共にできるスポーツであり、スポーツの得意な人もそうでない人も一緒にできる、レクリエーションやコミュニケーションを目的としたものまで含まれます。

イベントではボッチャや卓球バレー・輪投げ・モルックなどを体験できます。

ぜひご参加ください！



会場変更のお知らせ

11/2(火)キッズダンス教室…プラザ軽運動室
(変更の場合があります。)

11/4(木)木曜ピラティス教室…プラザ軽運動室

11/9(火)ヨガ教室…平野コミュニティセンター

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>