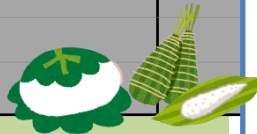




# 5月の日程表



日	月	火	水	木	金	土
						1 14:00 エアロビクス
2	3 19:30 バドミントン	4	5	6 9:45 ウォーキング 14:00 ピラティス 19:30 体幹	7 10:00 60歳健康	8 10:00 土曜ピラ
9	10 19:30 バドミントン	11 14:00 運動不足 19:00 ヨガ教室 キッズダンス	12 10:00 かるっこ(数) 14:00 かるっこ(平)	13 14:00 ピラティス	14 10:00 60歳健康	15 10:00 チャレンジ 14:00 土曜ヨガ
16	17 19:30 バドミントン	18 19:00 ヨガ教室	19 10:00 かるっこ(数) 14:00 かるっこ(平)	20 9:45 ウォーキング 14:00 ピラティス 19:30 体幹	21 10:00 60歳健康	22 10:00 土曜ピラ チャレンジ 14:00 エアロビクス
23	24 19:30 バドミントン	25 19:00 ヨガ教室 キッズダンス	26 10:00 かるっこ(数) 14:00 かるっこ(平)	27	28 10:00 60歳健康	29 14:00 土曜ヨガ
30	31 19:30 バドミントン					



端午の節句の祝い菓子というと柏餅が代表格ですよ。西日本ではお米や団子を茅・笹でくるんだちまきを食べるところが多いそうです。

他にも北海道や青森の下北地方ではべこ餅、長野や岐阜では朴葉巻が食べられているそうです。

土地の風土を色濃く反映した和菓子は、長い年月をかけて伝えられてきた大切な食文化の一つですね。

## 5月の教室のお知らせ

- ◆ ヨガ教室・体幹トレーニング・土曜ピラティス…大研修室
- ◆ 60歳健康…軽運動室(28日は大研修室)
- ◆ エアロビクス・土曜ヨガ…音楽練習室
- ◆ キッズダンス・木曜ピラティス…平野コミセン
- ◆ ジュニアチャレンジ…トレーニング室
- ◆ 運動不足解消教室…旧長井小
- ◆ ノルディックウォーキング…豊田コミセン周辺



※急遽変更になる場合もございます。

## 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](mailto:hanaspo@e.jan.ne.jp) HP <http://www.nagai-hanaspo.jp>



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！