



# 9月の日程表



| 日  | 月                  | 火                               | 水                              | 木  | 金                 | 土   |
|----|--------------------|---------------------------------|--------------------------------|--|-------------------|---|
|    |                    |                                 | 1<br>10:00 軽っこ致<br>14:00 軽っこ平  | 2<br>9:45 ウォーキング<br>14:00 ピラティス<br>19:30 体幹トレ  | 3<br>10:00 60歳健康  | 4<br>10:00 ピラティス<br>14:00 エアロビクス                |
| 5  | 6<br>19:30 バドミントン  | 7<br>19:00 ヨガ                   | 8<br>10:00 軽っこ致<br>14:00 軽っこ平  | 9<br>14:00 ピラティス                               | 10<br>10:00 60歳健康 | 11<br>14:00 ヨガ                                  |
| 12 | 13<br>19:30 バドミントン | 14<br>14:00 運動不足<br>19:00 ヨガダンス | 15<br>10:00 軽っこ致<br>14:00 軽っこ平 | 16<br>9:45 ウォーキング<br>14:00 ピラティス<br>19:30 体幹トレ | 17<br>13:30 障がいスポ | 18<br>14:00 チャレンジ                               |
| 19 | 20<br>19:30 バドミントン | 21<br>19:00 ヨガ                  | 22<br>10:00 軽っこ致<br>14:00 軽っこ平 | 23   | 24<br>10:00 60歳健康 | 25<br>9:30 チャレンジ<br>10:00 ピラティス<br>14:00 エアロビクス |
| 26 | 27<br>19:30 バドミントン | 28<br>19:00 ヨガダンス               | 29<br>10:00 軽っこ致<br>14:00 軽っこ平 | 30<br>14:00 ピラティス                              |                   |   |

## お知らせ

- ノルディックウォーキング教室再開します。  
9/2(木)・9/16(木) 9:45~10:45  
中央コミュニティセンター集合  
講師は色摩幸子先生・梅津順子先生です。
- 土曜ヨガ教室は9/11のみの開催です。  
お間違え無いようにお願いします。
- 今月の運動不足解消教室は、  
体力測定を予定しています。



## 9/21は中秋の名月です。

元々は中国のお祭りで、月を鑑賞し、旬の物をお供えする慣習が平安時代に日本に伝わり徐々に定着したそうです。月には愛でるだけでなく信仰の対象だったようです。月の光にあてたお供え物を食べると月の力を得ることができるとされています。里芋やさつまいも、月見団子に旬の果物…。収穫に感謝しておいしくいただきたいですね。



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>