



2月の日程表



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

◆2/3節分…豆まきは中国から伝わった風習で、季節の変わり目には邪気(鬼・魔物)が生じると考えられており、邪気を追い払う儀式として、文武天皇が宮中で初めて行ったそうです。
豆は「魔目」や「魔滅」の語呂合わせもあり、鬼にぶつけることで邪気を払い、無病息災を願うようになったと言われています。

◆2/11建国記念の日…昭和41年に「建国をしのび、国を愛する心を養う日」として定められた国民の祝日です。元々は日本の初代天皇である神武天皇が即位された紀元前660年2月11日を紀元節として祭日としていたのが、戦後GHQによって廃止され、後に名前を変えて復活しました。神武天皇は神話の人物で実在していないのではという議論もあります。

ワクチン接種が始まります

教室の日と接種日が同じ日がありますが、その時は入り方や通路に規制がありますので、ご注意ください。

接種をした方は、決して無理をせずに、ご自身の体調管理に気を付けて良好な状態で教室に参加してください。



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>



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♪