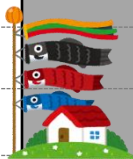




5月の日程表



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



お知らせ

旧長井小第一校舎で大人向けのイベントや講座を定期的に開催しています。5月は花スポも協力してヨガ体験教室を開催予定です。興味のある方はぜひご参加ください。(事前申し込みが必要です。)

- ◆期日…5月29日(日)10時~11時30分
- ◆講師…佐藤晃代氏
- ◆参加料…500円
- ◆定員…先着15名



端午の節句の祝い菓子というと柏餅が代表格ですよね。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。



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>