



10月の日程表



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

お知らせ

10/14(土) 土曜ピラティス…平野コミセン

エアロビクス…平野コミセン

10/21(土) 土曜ヨガ…平野コミセン

10月のノルディックウォーキングは伊佐沢コミセン集合です。

10/20(金)の60歳からの健康教室はお休みになります。



山形のソウルフード芋煮

江戸時代に舟運に関わる人たちが里芋と棒鱈、川魚と一緒に煮たものを食べたのが始まりとか。(各地方で所説あり)河原で芋煮会は明治時代には行われていたようです。

私達にはなじみ深い牛肉醤油味の他にも、豚肉みそ味(庄内地方・仙台方面・福島浜通り地方)や豚肉醤油(福島中通り地方)、鶏すき風(岩手方面)など、地方によって様々な芋煮があってどれもおいしいですね!

日本一の芋煮会フェスティバルが有名ですが、福島ではロックフェスとコラボしたこともあるそうです。



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

HP <http://www.nagai-hanaspo.jp>