



12月の日程表



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



12/27～1/3
プラザ休館になります。

年末年始休業のお知らせ
学習プラザは12/27(水)～1/3(水)まで休館です。
花スポの教室は1/5(金)から始まります。

12/22(金)は冬至です
「冬至(とうじ)」とは、一年でもっとも昼が短く、夜が長い日ですよね。冬至は、「一陽来復(いちようらいふく)」という言葉でも表されます。冬至が過ぎると徐々に昼が長くなることから、「悪いことが転じて良い方向に向かう、いいことがやってくる」という意味があるのです。また、陰が陽に変わっていく日ともいわれています。
冬至にかぼちゃを食べるのは良く知られていますが、こんにゃくも冬至の食べ物なのだそうです。こんにゃくを食べることを「砂払い」といって体から毒素を出してくれるそうです。



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>
インスタでも日程をご確認いただけます!
ぜひご覧ください♪

