



6月の日程表



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



6月といえば...

○父の日...アメリカ発祥の世界的にポピュラーなイベント。6月第3日曜日です。日本では黄色のバラがシンボルになっています。

○夏至...二十四節気の中で6/21~22にあたるのが夏至です。夏の幕開けを意味するこの日は、一年で最も昼が長い日です。

○紫陽花...花言葉は移り花。育つ土壌によって色を変えることに由来しているそうです。



○梅仕事...その年にとれた梅の実を使って梅干しや梅酒などを手作りする。日本の四季を楽しむ昔ながらの風習。

お知らせ

- 6/23(金)...60歳からの健康教室はお休みになります。
- 6/24(土)の土曜ピラティス・エアロビクスは平野コミュニティセンターで行います。
- 今月のノルディックウオーキング教室はふらり集合です。6/8雨天時はプラザで行います。SNSでご確認の上、お越しください。

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>

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♪



NAGAIHANASPO