



# 2月の日程表



日	月	火	水	木	金	土
事務局休	28	29	30	31	1 10:00 60歳健康	2 10:00 ピラティス
	19:30 バドミントン	19:00 ヨガ		19:30 バランスボール		
3 事務局休	4	5	6	7 14:00 ピラティス	8 10:00 60歳健康	9 14:00 エアロビクス
	19:30 バドミントン	19:00 ヨガ			19:30 ストレッチボール&コアトレ	
10 事務局休	11 建国記念の日	12	13	14	15 10:00 60歳健康	16 10:00 ピラティス
		19:00 ヨガ		19:30 バランスボール		
17 事務局	18  花スポカップ フットサル大会 2/17	19	20	21 14:00 ピラティス	22 10:00 60歳健康	23 14:00 エアロビクス
		19:00 ヨガ			19:30 ストレッチボール&コアトレ	
24 事務局休	25	26	27	28	1 10:00 60歳健康	2 14:00 エアロビクス
	19:30 バドミントン	19:00 ヨガ		19:30 バランスボール	19:30 ストレッチボール&コアトレ	

今年度最後の  
エアロビクスです。  
是非ご参加ください！

## 60歳からの健康教室を紹介します！

冬期間は外出がづらくなり、家に閉じこもりになりがち。身体を動かさないと筋力が低下して膝に負担がかかり、ますますおっくうに…。  
60歳からの健康教室では、筋トレや脳トレを行いながら体力、認知機能の低下を予防します。毎週金曜日午前10時から開催しています。  
興味のある方はお気軽に事務局までご連絡ください。



### 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](mailto:hanaspo@e.jan.ne.jp) HP <http://www.nagai-hanaspo.jp>

