



12月の日程表



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 10:00 足腰(致芳) 14:00 足腰(平野)	4 14:00 ピラティス	5 10:00 60歳健康 19:00 体幹トレ	6 14:00 土曜ヨガ
7	8 なわとび大会 19:00 キッズダンス 19:30 バドミントン	9 14:00 運動不足 19:00 火曜ヨガ	10 10:00 足腰(致芳) 14:00 足腰(平野)	11 9:45 ウォーキング 14:00 ピラティス	12 10:00 60歳健康 14:00 リズム体操 19:00 体操サークル	13 10:00 ピラティス 14:00 エアロビ
14	15 19:30 バドミントン	16 19:00 運動遊び 19:00 火曜ヨガ	17 10:00 足腰(致芳) 14:00 足腰(平野)	18 14:00 ピラティス	19 10:00 60歳健康 13:30 障がい者スポーツ 19:00 体操サークル 19:00 体幹トレ	20 14:00 ヨガ
21	22 キッズフットサル大会 19:00 キッズダンス 19:30 バドミントン	23 10:00 モルック 19:00 火曜ヨガ	24 10:00 足腰(致芳) 14:00 足腰(平野)	25 9:45 ウォーキング 14:00 ピラティス	26 10:00 60歳健康 14:00 リズム体操	27 10:00 ピラティス 14:00 エアロビ
28	29	30	31	1	2	3 良いお年をお迎え下さい

12/28~1/3までプラザ休館となります。

- 12月から3月のウォーキング教室は、プラザで行います。暖かい服装でお越しください。
- 12月28日~1月3日はプラザは休館となります。
- 花スポの教室は1月5日からです。

12月22日は冬至です

「冬至」とは、1年でもっとも昼が短く、夜が長い日です。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、良いことがやってくる」という意味があるそうです。「ん」が2つ以上つく食べ物は運気が上がるとされ、特にこの7つが冬至の七種としてあげられます。

**南瓜(なんきん)・蓮根・人参・銀杏
金柑・寒天・うどん(うどん)**

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♪

