

# 花スポだより

## あけましておめでとうございます

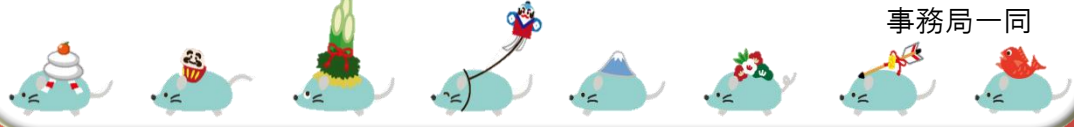
旧年中は、大変お世話になりました。ありがとうございます。  
2020年もさらに活動の基盤を固め、地域の皆様の健康づくり、仲間づくりにお役に立てるようスタッフ一丸となって取り組んで参ります。

令和になって一番最初の新年を干支で一番手の子年で迎えました。

【庚子（かのえね）】とも呼びます。十二支の始まりである【子】は「種の中に新しい命が生まれた状態＝命の始まり」という意味を持ちます。そこに「変化の予兆」という意味を持つ【庚】と組み合わせられる今年の【庚子】は変化を求めて新しい事にチャレンジするのに良い年になると言われています。

何か始めたいと思っている方はこれを機に挑戦してみるとよいかも知れませんね。本年も引き続き、皆様のご支援、ご協力を何卒よろしくお願い申し上げます。

事務局一同



## 冬太り解消！ スポーツ教室のお知らせ



火

### ヨガ教室

開催日：火曜日 19:00～20:30  
会場：学習プラザ 音楽練習室  
講師：安部久代さん  
参加料：会 員2,000円/月  
非会員800円/回



木

### バランスボール教室

開催日：木曜日 19:30～21:00  
会場：学習プラザ  
舞と音楽のホール  
講師：山口剛さん  
参加料：会 員1,000円/月  
非会員800円/回

金

### 60歳からの健康教室

開催日：金曜日 10:00～11:30  
会場：学習プラザ 音楽練習室  
講師：みつば治療院さん  
参加料：会 員2,000円/月  
非会員800円/回



火

### 運動不足解消教室

開催日：火曜日 14:00～15:00  
会場：学習プラザ 音楽練習室  
講師：色摩幸子さん・他  
参加料：会 員無料  
非会員200円

金

### ストレッチポール＆ コアトレーニング教室

開催日：金曜日 19:30～21:00  
会場：学習プラザ 音楽練習室  
講師：みつば治療院さん  
参加料：会 員1,000円/月  
非会員800円/回



木

### ピラティス教室

開催日：木曜日 14:00～15:30  
※1～3月までの間月2回になります。  
土曜日 10:00～11:30  
会場：学習プラザ  
舞と音楽のホール・他  
講師：舟山真理子さん  
参加料：会 員1,000円/月  
非会員800円/回

土

### エアロビクス教室

※2月までの開催となっております。  
開催日：土曜日 14:00～15:30  
会場：学習プラザ 音楽練習室  
講師：遠藤宏子さん  
参加料：会 員1,000円/月  
非会員800円/回



多くの方に参加していただきありがとうございました！

# 4月からの活動を紹介します。



ヨガ教室

ピラティス教室



60歳からの健康教室

かけっこ教室



ノルディックウォーキング教室

楽しい山歩き教室



大人のハイキング教室



マルベリーズキッズ

第2回うめやカップ  
12/15

## キッズ フットサル大会

花スポカップ 社会人対象

## フットサル大会

第9回

2月16日(日)

花スポ最新情報はこちらから！



花スポホームページ

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

花スポ Facebookページ

<https://www.facebook.com/hanaspo.h25/>



**優勝** ながいユナイテッドFC・ブルー

**第2位** ながいユナイテッドFC・レッド

**第3位** 小国SSS-U9



《長井花のまちスポーツクラブ事務局》

〒993-0041 長井市九野本1235-1

TEL : 0238-87-0187 FAX:0238-87-0178

E-mail : [hanaspo@e.jan.ne.jp](mailto:hanaspo@e.jan.ne.jp)