



11月の日程表



日	月	火	水	木	金	土					
1	2	3	4	5	6	7					
							9:45 ウォーキング	10:00 60歳健康	9:30 Jrチャレンジ		
							14:00 ピラティス	19:30 体幹	14:00 エアロビクス		
							19:30 バドミントン				
8	9	10	11	12	13	14					
							10:00 かるっこ(平)	14:00 かるっこ(致)	14:00 ピラティス	10:00 60歳健康	10:00 ピラティス
							14:00 運動不足	19:00 ヨガ キッズダンス			
							19:30 バドミントン				
15	16	17	18	19	20	21					
							10:00 かるっこ(平)	14:00 かるっこ(致)	14:00 ピラティス	10:00 60歳健康	9:30 Jrチャレンジ
							14:00 運動不足	19:00 ヨガ	13:30 障がい者	14:00 エアロビクス	
							19:30 バドミントン		19:30 体幹		
22	23	24	25	26	27	28					
							10:00 かるっこ(平)	14:00 かるっこ(致)	14:00 ピラティス	10:00 60歳健康	10:00 ピラティス
							19:30 バドミントン	19:00 ヨガ キッズダンス			
29	30										
							19:30 バドミントン				



11/23は勤労感謝の日です。

勤労感謝の日は、「勤労を尊び、生産を祝い、国民が互いに感謝し合う日」と法律で定められています。元々は新嘗祭といって新稲の収穫を祝い、翌年の豊穡を祈願する行事で、現在では宮中祭祀として続いています。

かたちは違えど、「仕事を一生懸命に行い、そこから生まれたものに喜びと感謝の気持ちを抱く」という点では共通しているように思います。

この日は食物に感謝しながら食卓を囲んだり、職場のみんなでお疲れ様会をしたり、それぞれの方法で感謝と尊敬の気持ちを表現するのはいかがでしょうか？

☆運動不足解消教室☆

日時：11/10・11/17(火) 14時～15時
講師：佐藤 晃代氏
(ソフトエアロ・ストレッチなど)
会場：長井市置賜生涯学習プラザ

☆ノルディックウォーキング教室☆

日時：11/5・11/19(木) 9時45分～10時45分
○11/5…講師：色摩 幸子氏
会場：伊佐沢コミュニティセンター
○11/19…講師：色摩 宏太郎氏
会場：平野コミュニティセンター
(雨天時はストレッチなどを行います。)

花スポのホームページでも日程をご確認いただけます！

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>

