

## 冬の体力維持に！スポーツ教室のお知らせ

### バランスボール教室

体のバランスを整え、日常から筋力アップを目指しましょう。日頃から行えるストレッチもお教えます。

開催日：木曜日 19:00～20:30  
会場：学習プラザ  
舞と音楽のホール  
参加料：会 員 500 円  
非会員 800 円 + 保険料



### 60歳からの健康教室

無理なく体を動かして、脳トレまでできちゃいます。足腰への不安がある方も、ぜひどうぞ。

開催日：金曜日 10:00～11:30  
会場：学習プラザ 軽運動室  
講師：鹿俣由美さん  
(健康運動指導士)  
参加料：会 員 500 円  
非会員 800 円 + 保険料



### 男の体幹トレーニング教室

体幹を鍛えれば肩こり、腰痛、膝の痛みの改善・予防につながります！体の内側から引き締めて、体の軸を作りましょう！

開催日：金曜日 19:30～21:00  
会場：学習プラザ 軽運動室  
講師：伊藤利春さん  
(スポーツトレーナー)  
参加料：会 員 500 円  
非会員 800 円 + 保険料



### バドミントン教室

開催日：月曜日 19:30～21:00  
会場：学習プラザ 体育館  
講師：長井市バドミントン協会  
参加料：会 員 500 円  
非会員 800 円 + 保険料



### ピラティス教室

開催日：土曜日 10:00～11:30  
会場：学習プラザ 音楽練習室  
講師：舟山真理子さん  
参加料：会 員 500 円  
非会員 800 円 + 保険料



### エアロビクス教室

開催日：土曜日 14:00～15:30  
会場：学習プラザ 造形研修室  
講師：遠藤宏子さん  
参加料：会 員 500 円  
非会員 800 円 + 保険料



後期入会  
受付中



年会費	正会費	利用会員			賛助会員		
		個人			団体会員	団体・企業	個人
		子ども (中学生以下)	一般 (高校生～64歳)	シニア (65歳以上)			
10月以降入会	4,000円	1,500円	3,000円	2,000円	お問合せ ください	1口 5,000円	1口 2,000円

## 第5回「花スポカップ」

# フットサル大会 参加者募集!!

「花スポカップ」フットサル大会を開催します!コートの中に、必ず女性1人以上が入るというミックスチームの大会です。お友だちやご家族、職場の皆さんで楽しく参加しませんか?特別賞もご用意しております!



日時：平成28年12月18日(日)9時00分～16時00分

会場：長井市置賜生涯学習プラザ 体育館

参加対象：社会人フットサルチーム 先着8チーム  
(女性1名以上を含む12名以内)

参加料：1チーム5,000円

申込方法：申込用紙に必要事項を記入し、参加料を持参の上、  
12月12日まで花スポ事務局へお越しください。

注意事項：各チーム3名の審判員(無資格者でも可)を帯同し、スポーツ傷害保険に加入していることが参加条件です。日本サッカー協会への登録は問いません。詳しくは、花スポホームページをご覧ください。事務局までお問合せください。



## ワンデーフェスタ

9月18日に開催しました「花スポワンデーフェスタ」たくさんの皆様にお越しいただきました♪



### 賛助会員募集中

クラブの趣旨にご賛同をいただき、様々な形でクラブをサポートしていただける方を募集しています。  
皆様のご支援、ご協力をよろしくお願い致します。

《企業・団体》	《個人》
・花のササキ ・(株)中央会館 ・ソック株式会社 ・株式会社うめや ・はぎ苑 ・(株)末広 ・(有)すぼ一つ品 ミヤカワ ・大泉建設株式会社 ・(株)ファーストメカ ・(株)サンノー企画印刷	・吉田 芳 弘 ・鈴木 欣 一 ・椎 名 隆 ・井 上 勇一郎 ・高 橋 直 樹 ・横 山 良 男 ・今 泉 直 美 ・前 司 英 則

※敬称略・順不同

### 事務局より

会員の皆様楽しく笑顔でスポーツに親しんでいただけるよう努めてまいります。ご要望などございましたら、お気軽にお申し付けください。

### 花スポ最新情報はこちらからどうぞ!



花スポ ホームページ

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

花スポ Facebook ページ

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

花スポ

検索

### 《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)



スポーツ振興くじ助成事業