



# 3月の日程表



日	月	火	水	木	金	土
30	1	2	3	4	5	6
		10:00 かるっこ平	14:00 かるっこ致		10:00 60歳健康	
		19:30 バドミントン	19:00 ヨガ キッズダンス	19:30 体幹		
7	8	9	10	11	12	13
		14:00 運動不足			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			14:00 エアロビクス
14	15	16	17	18	19	20
		3/15(月)新年度 入会受付開始!		9:45 ウォーキング	10:00 60歳健康	
		19:30 バドミントン	19:00 ヨガ キッズダンス	14:00 ピラティス		
21	22	23	24	25	26	27
					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	14:00 ピラティス		14:00 エアロビクス
28	29	30	31			
		19:30 バドミントン				

## 事務局からのお知らせ

- ◆ 3月の運動不足解消教室は、生涯学習プラザ体育館・軽運動室になります。
- ◆ ヨガ教室と60歳からの健康教室の会場がその都度変更になりますので、お越しいただいた際は、正面入口の案内をご覧ください。
- ◆ 3/15(月)から新年度の入会受付を開始します。受付先着50名様にプレゼントをご用意しております!
- ◆ 来年度は新しい教室も開催予定です。お楽しみに!

花スポのホームページでも日程をご確認いただけます!

ぜひご覧ください♪

## 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

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



## 雑祭りの食べ物 ~ちらし寿司~

平安時代、お祝い事に「なれ寿司(魚・塩・米を発酵させた食べ物、現在の寿司の原型)」を食べる風習がありました。これが雑祭りに食べられるようになり、次第にちらし寿司に変わったのではと言われています。

寿司は「寿を司る」という意味があるように、昔から祭事に用いられてきました。

海老やれんこん、錦糸卵など、縁起の良い具材で華やかにして雑祭りの食卓を飾りたいですね。

菱餅や白酒なども、女の子の健やかな成長を願う想いがこめられています。

