




10月の日程表



日	月	火	水	木	金	土
						1 10:00 ピラティス 14:00 エアロビクス
2	3 19:30 バドミントン	4 19:00 ヨガ ダンス	5 10:00 軽っこ致 14:00 軽っこ平	6 14:00 ピラティス	7 10:00 60歳健康	8 14:00 ヨガ 19:00 チャレンジ
9	10 19:30 バドミントン	11 14:00 運動不足 19:00 ヨガ	12 10:00 軽っこ致 14:00 軽っこ平	13 9:45 ウォーキング 14:00 ピラティス	14 10:00 60歳健康 13:30 障がい者スポ	15
16	17 19:00 体幹トレ 19:30 バドミントン	18 19:00 ヨガ ダンス	19 10:00 軽っこ致 14:00 軽っこ平	20 14:00 ピラティス	21	22 14:00 ヨガ
23	24 19:30 バドミントン	25 19:00 ヨガ	26 10:00 軽っこ致 14:00 軽っこ平	27 9:45 ウォーキング 14:00 ピラティス	28 10:00 60歳健康	29 10:00 ピラティス 14:00 エアロビクス 19:00 チャレンジ
30	31 19:00 体幹トレ 19:30 バドミントン					

10/2(日)
花スポワンデーフェスタ



10/1(土)
花スポ元気アップ講演会

🌸 花スポワンデーフェスタ2022 🌸
10/2(日) 10:00~16:30
体験教室や体力測定、ドッジビー大会などのイベントを
予定しております。ご家族やお友達とご一緒にぜひお越
しください。

🌸 花スポ元気アップ講演会 🌸
10/1(土) 15時~
プラザ大研修室で行います。
シニア世代のこころと身体の健康について、明治安田
健康開発財団健康増進センターの青木稜先生にお話
しさせていただきます。

🌸 お知らせ 🌸

- ◆10/22(土)の土曜ヨガ教室は致芳コミュニティセンターで行います。
- ◆10月のノルディックウォーキング教室は伊佐沢コミュニティセンター前集合です。
- ◆運動不足解消教室10/11(火)プラザ大研修室に変更となります。