

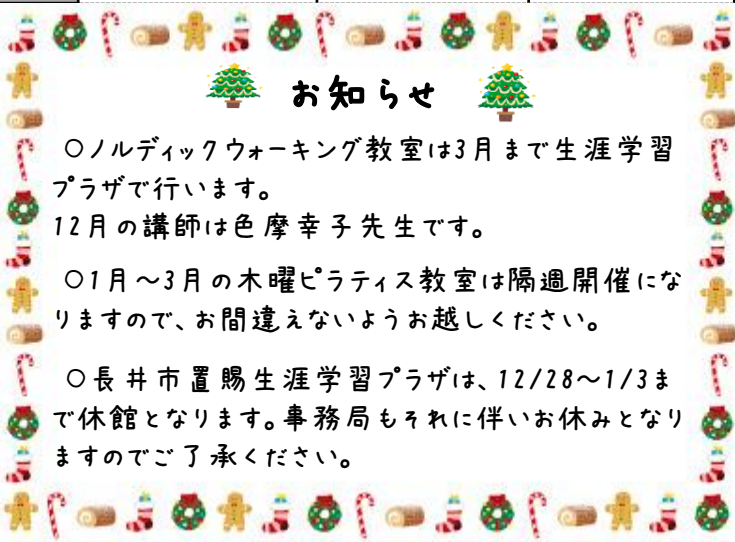


12月の日程表



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

12/28~1/3
年末年始休業



お知らせ

- ノルディックウォーキング教室は3月まで生涯学習プラザで行います。12月の講師は色摩幸子先生です。
- 1月~3月の木曜ピラティス教室は隔週開催になりますので、お間違えないようお越しく下さい。
- 長井市置賜生涯学習プラザは、12/28~1/3まで休館となります。事務局もそれに伴いお休みとなりますのでご了承ください。

除夜の鐘は大晦日にお寺でつく鐘の音であり、大晦日の夜から年明けまで、日付をまたいで行われます。除夜の鐘は煩惱の数と同じ108回鳴らされるというのは有名な話です。仏教の教えに従って煩惱を払うために108回鳴らされるという説や、「四苦八苦」を数式にあてはめて4×9、8×9を足した108に合わせているという説があります。ほかに、季節の目安である「二十四節気」と「七十二候」にちなみ、それぞれと月の数を足して108に合わせているという説もあります。除夜の鐘の「除」には、古きを捨て新しきを迎えるという意味があります。いずれにせよ、1年の終わりを告げて新年を迎えることを知らせる鐘と言えるでしょう。



長井花のまちスポーツクラブ事務局