



9月の日程表



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

お知らせ

○ノルディックウォーキング教室再開します。
9/8(木)・9/22(木) 9:45~10:45
中央コミュニティセンター集合
講師は色摩幸子先生です。

○9/13(火)の運動不足解消教室は体力測定を予定しています。
10,11月の日程が変更になります。決定次第ご連絡いたします。

○9/11(日)フットパスウォーク2022開催予定です。興味のある方は9/1の市報をご覧ください。



9/10は中秋の名月です。

元々は中国のお祭りで、月を鑑賞し、旬の物をお供えする慣習が平安時代に日本に伝わり徐々に定着したそうです。

月は愛でるだけでなく信仰の対象だったようです。月の光にあてたお供え物を食べると月の力を得ることができるとされています。

里芋やさつまいも、月見団子に旬の果物…。収穫に感謝しておいしくいただきたいですね。



長井花のまちスポーツクラブ事務局