



5月の日程表



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
						14:00 土曜ヨガ
	19:30 バドミントン	19:00 ヨガ				
7	8	9	10	11	12	13
			10:00 足腰致芳	9:45 ウォーキング	10:00 60歳健康	10:00 ピラティス
			14:00 足腰平野	14:00 ピラティス		14:00 エアロビクス
	19:00 体幹 19:30 バドミントン	19:00 ヨガ				
14	15	16	17	18	19	20
		14:00 運動不足	10:00 足腰致芳		10:00 60歳健康	
			14:00 足腰平野	14:00 ピラティス		14:00 土曜ヨガ
	19:30 バドミントン	19:00 ヨガ キッズダンス				
21	22	23	24	25	26	27
			10:00 足腰致芳	9:45 ウォーキング	10:00 60歳健康	10:00 ピラティス
			14:00 足腰平野	14:00 ピラティス		14:00 エアロビクス
	19:00 体幹 19:30 バドミントン	19:00 ヨガ				
28	29	30	31			
			10:00 足腰致芳			
			14:00 足腰平野			
	19:30 バドミントン	19:00 ヨガ キッズダンス				

お知らせ

4/27(土)土曜ピラティス…軽運動室
5/11・25(木)ウォーキング…ふらり集合

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>

インスタでも日程をご確認いただけます!
ぜひご覧ください♪



NAGAIHANASPO

5月5日はこどもの日&端午の節句

端午の節句は奈良時代から続く伝統行事です。元々は古代中国発祥の厄払い行事だったようですが、田植え前に穢れ払いをし、身を清める女性のためお祭りだったこともあるそうです。

現在は、子どもの幸福をはかるとともに母に感謝する日「こどもの日」として祝日にもなっています。

端午の節句とこどもの日は別ものですが、無理に分けたりせずに子どもたちの健やかな成長を祝うイベントとして楽しむのが一番ベストなのではないでしょうか。

