



# 7月の日程表



日	月	火	水	木	金	土
						1 14:00 ヨガ
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 10:00 ピラティス 14:00 エアロビクス
9	10 19:00 体幹トレ 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 14:00 ピラティス	14 10:00 60歳健康	15 14:00 ヨガ
16	17 19:30 バドミントン	18 19:00 ヨガ	19 10:00 軽っこ致 14:00 軽っこ平	20 9:45 ウォーキング 14:00 ピラティス	21 10:00 60歳健康	22 10:00 ピラティス 14:00 エアロビクス
23	24 19:00 体幹トレ 19:30 バドミントン	25 19:00 ヨガ ダンス	26 10:00 軽っこ致 14:00 軽っこ平	27 14:00 ピラティス	28 10:00 60歳健康	29
30	31 19:30 バドミントン					



**お知らせ**  
7/20(木)のウォーキング教室は、豊田コミセン集合です。

**行事食とは?**  
季節ごとの年中行事やお祝いの時に、その季節にあった旬の食材が使われた特別な食事のことを言います。昔から受け継がれてきた伝統的な食事が中心です。

**7月の行事食**  
半夏生…たこ・うどん・サバ・半夏生餅(地域で異なる)  
七夕…そうめん・笹巻・野菜の天ぷら  
土用の丑の日…うなぎ・梅干し・きゅうり・スイカ(うのつく食べ物)



**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](mailto:hanaspo@e.jan.ne.jp)  
HP <http://www.nagai-hanaspo.jp>

Instagramでも日程をご確認いただけます!  
ぜひご覧ください♪

