



元気に長生き!!

50代からの

いまいそ健康教室

毎週金曜日 10:00~11:30 全8回コース

運動不足
解消

運動で
ストレス
発散

体力
づくり

新しい
仲間
づくり

運動はしたいけれど、何からはじめていいかわからないなあ。
1人ではじめるのは不安だなあ。運動不足で、体力も落ちてきたなあ。

そんなあなたにおすすめの教室です。

専門の指導者がつき、安全にスポーツを楽しめます。
水中ウォーキング、バランスボール、スポーツ吹き矢、
ラージボール卓球の4種類を楽しめてとってもおトクです。

ご友人や旦那様、奥様と一緒にぜひご参加ください。
無料体験教室もございます。お1人でもお気軽にご参加ください。



期 日

10月3日(金)~11月28日(金) 10:00~11:30
(全8回コース)

会 場

長井市置賜生涯学習プラザ

参加料

花スポ会員：1,600円 非会員：お問合せください

持ち物

飲み物、タオル、内履き用スニーカー、
水着、水泳帽子（水中ウォーキング時のみ）

申込締切

10月1日(水)

申込方法

まずは事務局までお問合せください。



お申込み・お問合せ

長井花のまちスポーツクラブ事務局

☎0238-87-0187

(平日8:30~17:00) ✉ hanaspo@e.jan.ne.jp

〒993-0041 長井市九野本1235-1 (長井市置賜生涯学習プラザ内)