



12月の日程表



2025
December
花スポ
Nagai Hananomachi Sports Club

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
			10:00 足腰（致芳）		10:00 60歳健康	
		19:00 運動遊び	14:00 足腰（平野）	14:00 ピラティス	19:00 体操サークル	14:00 土曜ヨガ
	19:30 バドミントン	19:00 火曜ヨガ			19:00 体幹トレ	
7	8	9	10	11	12	13
なわとび大会			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
	19:00 キッズダンス	14:00 運動不足	14:00 足腰（平野）	14:00 ピラティス	14:00 リズム体操	14:00 エアロビ
	19:30 バドミントン	19:00 火曜ヨガ			19:00 体操サークル	
14	15	16	17	18	19	20
			10:00 足腰（致芳）		10:00 60歳健康	
		19:00 運動遊び	14:00 足腰（平野）	14:00 ピラティス	13:30 障がい者スポーツ	14:00 ヨガ
	19:30 バドミントン	19:00 火曜ヨガ			19:00 体幹トレ	
21	22	23	24	25	26	27
キッズフットサル大会		10:00 モルック	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
	19:00 キッズダンス		14:00 足腰（平野）	14:00 ピラティス	14:00 リズム体操	14:00 エアロビ
	19:30 バドミントン	19:00 火曜ヨガ				
28	29	30	31	1	2	3
12/28～1/3までプラザ休館となります。						良いお年を お迎え下さい

- 12月から3月のウォーキング教室は、プラザで行います。
暖かい服装でお越しください。
- 12月28日～1月3日はプラザは休館となります。
- 花スポの教室は1月5日からです。

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♪



12月22日は冬至です

「冬至」とは、1年でもっとも昼が短く、夜が長い日です。冬至が過ぎると徐々に昼が長くなることから、「悪いことが転じて良い方向に向かう、良いことがやってくる」という意味があるそうです。「ん」が2つ以上つく食べ物は運気が上がるとされ、特にこの7つが冬至の七種としてあげられます。

南瓜（なんきん）・蓮根・人参・銀杏
金柑・寒天・うどん（うんどん）

