



6月の日程表



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
			10:00 軽っこ致		10:00 60歳健康	
		19:00 運動遊び	14:00 軽っこ平	14:00 ピラティス		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	
8	9	10	11	12	13	14
			10:00 軽っこ致	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 軽っこ平	14:00 ピラティス	14:00 リズム体総	14:00 エアロビクス
	19:30 バドミントン	19:00 火曜ヨガ			19:00 体操	
15	16	17	18	19	20	21
			10:00 軽っこ致		10:00 60歳健康	
		19:00 運動遊び	14:00 軽っこ平	14:00 ピラティス		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	
22	23	24	25	26	27	28
		10:00 モルック	10:00 軽っこ致	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 軽っこ平	14:00 ピラティス	14:00 リズム体総	14:00 エアロビクス
	19:30 バドミントン	19:00 火曜ヨガ			19:00 体幹トレ	
29	30	ウォーキング教室 は豊田コミセン 集合です。				
	19:30 バドミントン					



東北地方は6月中旬に梅雨
入りする見込みで、平年並み
か遅い傾向にあると予想
されています。

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♪



6月中旬から7月中旬は
紫陽花が見頃を迎えます。



紫や青、ピンクなどカラフルな
花を咲かせる紫陽花ですが、土
壌の酸度によって花の色が変
化し、アルカリ性では赤、酸性で
は青くなります。

梅雨の時期に、清涼感を与えて
くれる紫陽花を見ながら散策す
るのもおすすめです。

