



2月の日程表



2026
February
花
Nagai Hananomachi Sports Club

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 節分	4 10:00 足腰（致芳）	5	6 10:00 60歳健康	7
		19:00 キッズダンス	15:00 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 火曜ヨガ			19:00 体幹トレ	
8	9	10 14:00 運動不足 19:00 火曜ヨガ 19:30 バドミントン	11 建国記念の日 19:00 運動遊び	12 9:45 ウォーキング プラザ集合 14:00 ピラティス	13 10:00 60歳健康 14:00 リズム体操 19:00 体操	14 10:00 ピラティス 14:00 エアロビ
15	16 市民スキー大会 19:00 キッズダンス 19:30 バドミントン	17	18 10:00 足腰（致芳） 15:00 足腰（平野）	19 14:00 ピラティス	20 10:00 60歳健康	21 14:00 土曜ヨガ
22	23 天皇誕生日 フットサル大会 19:30 バドミントン	24	25 10:00 モルック 19:00 火曜ヨガ 19:00 運動遊び	26 10:00 足腰（致芳） 15:00 足腰（平野）	27 10:00 60歳健康 14:00 リズム体操	28 10:00 ピラティス 14:00 エアロビ



今年の恵方は
南南東

節分の日の夜に、その年の恵方を向いて願い事を思いながら一言も話さずに食べると、願い事がかなうと言われています。

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♪



風邪をひきにくくするには、手洗い・うがい・マスクでウイルス感染を防ぎ、十分な睡眠・バランスのとれた食事・適度な運動で免疫力を高めることが重要です。

室内は加湿して湿度を保ち、体を冷やさないようにし、規則正

しい生活を送ることで、風邪に負けない体づくりができます。

