



～4月「山の会」諸塚山 (1,342m) 登山～

実施日：4月27日(金)
 参加者：男4人 女12人 計16人



朝のうちは雲が残ったものの、天気は次第に回復。この季節らしい爽やかな晴天になりました。

登り始めてすぐ、アケボノツツジが文字通りの“曙色”で迎えてくれます。まだ蕾も残っていて、今が一番の見頃。満開のミツバツツジが新緑に映え、歓声をあげながら50分で山頂に到着。山頂では、長崎の登山グループと一緒に、賑やかな昼食でした。

帰路はブナの原生林の道。自然の逞しい力に、エネルギーをもらった気がしました。五ヶ瀬の道の駅で、山菜や草花を買って解散。春のピクニック感あふれる山行きでした。(矢野)



新プログラムスタート！「らくらく健康ヨガ教室」

参加者募集！

4月に2回体験教室を開催し、多くの方々にご参加いただきました。ありがとうございました。5月より新プログラムとしてスタートいたしました！

ヨガ以外にも、正しい歩き方や姿勢など、簡単な運動講座なども行います。爽やかな香りのアロマの中、皆さんで楽しく心地よい時間を過ごしませんか♪

日時：毎月2回 第1・3木曜日 午後2時30分～午後3時40分

場所：長陽中央公民館 第1研修室(和室)

月謝：2,000円(クラブに入会が必要)

服装と持参品：動きやすい服装、ヨガマット(バスタオルでもOK)、手ぬぐい(長めのタオルあたり)、飲料水 (老若男女問わず、どなたでも参加OK)

講師：笑いと健康のヨガインストラクター 磯貝 由貴子

申込先：クラブ南阿蘇事務局 TEL(67) 0182 まで 随時受付いたします。



体験教室参加者募集！ ～「クラブ南阿蘇フラダンスクラス」体験教室～

無料体験募集しています！ 成人の女性はどなたでも参加可能！
 この機会にフラダンスを踊りましょう！

***体力をつけたい！ *ダイエットしたい！ *自分を磨きたい！ *ストレス発散したい！**

などなど…そんな思いがある人、一緒に踊りませんか？

日時：毎月第1・2・3月曜日 午後6時30分～午後7時30分

場所：長陽中央公民館 第1研修室(和室)

参加費：3回まで無料

準備物：動きやすい服装・タオル・お水など

※子どもたちの「タヒチアンダンス教室」も、同日午後5時30分～午後6時30分まで行っています。

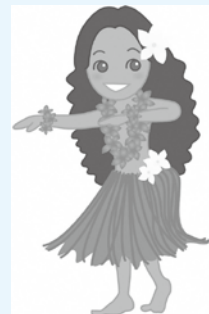
こちら也大募集しています！

どちらもお気軽に見学体験にお越しください。お待ちしております♪

講師：船嶋 里江 TEL090(3418)4015

体験申込先：クラブ南阿蘇事務局 TEL(67) 0182 まで

※体験希望者は、事前にご連絡ください。



※講師別で、「フラダンスシニアクラス」も実施しております。

日時：第1・3火曜日 午前10時30分～正午 場所：長陽中央公民館 第1研修室(和室)

こちら大募集しています。