

## 参加者募集!

### 「姿勢改善リンパストレッチ」 参加者募集!

☆正しい姿勢を保つためには、さまざまな筋肉のサポートが必要です。  
 ☆筋肉をつけ、体のゆがみを正し、全身にくまなく血液とリンパを巡らせましょう。



- \* 運動不足を感じている人
  - \* 運動が苦手な人
- どなたでも出来る  
簡単なストレッチです。

日 時: 毎月第1・2・3金曜日 (月3回)  
午後6時から7時

場 所: 長陽中央公民館 第1研修室 (和室)

月 謝: 2,000円

対象者: 男女問わず、どなたでもOK!

準備物: ヨガマット (貸出有り) またはバスタオル

飲料水 (水分補給) ・タオル

動きやすい服装



日々の生活に取り入れ、美しい姿勢と  
免疫力のアップを目指しましょう!

体験もできます。ご希望の方はご連絡ください。

※当日参加OKですが、必ず事前申込みをお願いします。

参加申込先: NPO法人クラブ南阿蘇事務局 (Tel (67) 0182) まで

「姿勢矯正リンパストレッチ」に関するお問い合わせは、講師: 園田真由美 (Tel 090 (5081) 3643) まで



## 参加者募集!

### 「3B体操教室」参加者募集!

3B体操は、運動神経の良し悪しが影響する体操ではなく、運動が苦手な人や久しぶりという人でも安心して、どなたでも楽しんでいただける体操です。「運動なんてもう…」と諦めている人こそ特にお勧めです。

「ボール・ベル・ベルダー」という3つの用具を使って様々な音楽に合わせておこなう体操なので、楽しく続けることができます。3B体操は、「気軽に楽しめる体操」です。楽しめるだけでなく、しっかりとした健康効果も実感できます。まずは、体験から参加でOKです。皆さんお誘い合わせのうえ、お気軽にご参加ください。

#### 3B体操の4大効果

- \* 生活習慣病にならないための**有酸素性運動**
- \* 口コミ予防のための**バランス機能改善運動と筋力づくり運動**
- \* けがの予防やすべての運動に柔軟性を高めるための**ストレッチング**
- \* 心身のリラックスと認知機能改善のための**あそびの運動**

日 時: 毎月第1・2・3木曜日 (月3回) 午前10時から正午

場 所: 長陽中央公民館 第1研修室 (和室)

月 謝: 2,000円

対象者: 男女問わず、どなたでもOK!

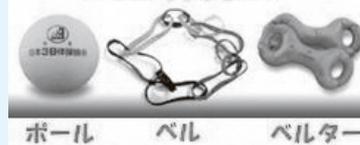
準備物: 飲料水 (水分補給) ・タオル・動きやすい服装

※用具は貸出OK



3つの道具を使って  
無理なくおこなえる体操です。

#### ☆3B体操☆



ボール ベル ベルター

NPO法人クラブ南阿蘇の活動プログラムに参加する場合は入会が必要となります。体験後にご入会ください。