

NPO法人クラブ南阿蘇

✿フラ・タヒチアンダンス生徒さん募集✿

7月体験レッスン開催! 5回で1曲をマスターしよう!

- ★1回体験レッスン500円(税込) 通常は体験レッスン1回のみ
- ★7月にご予約いただいた方のみ、5回まで体験レッスンできます。
- ★5回続けてレッスンすると、1曲をマスターすることができます。
- ★フラダンスかタヒチアンダンスのどちらかをお選びください。



対象者:小学生~どなたでも参加できます。(注)ほかのハラウに在籍の方はご遠慮ください。

体験料:5回の場合 5回×500円=2500円(1回のみでもOK!)

体験日:7月4日・11日・25日・8月1日・8日(毎月曜日)の5回

場所:長陽中央公民館 第1研修室(和室)

★タヒチアンダンス…18時~19時

★フラダンス……………19時~20時

詳細は船嶋までお尋ねください。

お申込みはクラブ事務局まで!



インストラクター 船嶋 里江 090-3418-4015

体験申込先:NPO法人クラブ南阿蘇 ☎67-0182

NPO法人クラブ南阿蘇

超初心者&
シニア専門

65歳からはじめる

パソコン教室



&はじめて触るスマホ教室

7月新規受講生募集!

月4回 7,700円(税込)~

※気軽に通えるお試しコースもあります!

詳しくはお気軽にお尋ねください♪

ご来校の際は
マスク着用を
お願いします

70歳以上の方大歓迎!

このような方を お待ちしております♪

- ・自分のペースで勉強したい
- ・家にいてもつまらない
- ・不器用だけど大丈夫かな
- ・家族だとケンカになる
- ・基本から自分で勉強したい
- ・脳トレに何かしたい

楽しく
パソコン
しましょ♪



◆◆無料見学&説明会◆◆

【日程】7月8日(金)、22日(金)

①10:45~②11:45~③12:45~④14:45~

【場所】長陽中央公民館にて

※ご都合が合わない方はお電話にてご相談ください

同じことを100回聞かれても笑顔でお答えします!

パソコン教室 なごみ

クラブ南阿蘇教室

※新型コロナウイルス対策実施しております※

☎ 070-8426-6769

繋がりがづらい時は大津教室へ! 電話:096-234-7880

受付時間 9:30~18:30 日・月休校



NPO法人クラブ南阿蘇 「南阿蘇キックボクササイズ」

最近注目のキックボクシングトレーニング！有酸素運動と無酸素運動を両方兼ね備えたエクササイズ

- ★適度な筋肉をつけながら脂肪を燃焼！ ★ダイエット効果が期待！芸能人やモデルの間で流行！
- ★何より楽しくできる！ ★ストレス解消にも最適！

経験がなくても、運動経験がない方でも楽しんで頂けるような内容でおこないます。
 まずは、体験にお越しください！お待ちしております！

【体験開催日時】7月23日(土)・30日(土) 午後6時30分～7時30分

【開催場所】久木野総合センター多目的研修室

【参加人数】15人(定員になり次第締め切り)

【対象者】小学生～どなたでもOK！

【体験料】クラブ南阿蘇会員無料 会員外1人500円

【準備物】縄跳び・軍手・運動靴・タオル・飲料水など

【講師】島田享(久木野在住) 東京都内でキックボクシングインストラクター勤務歴あり

*受講希望者が多い場合は、8月より正式スタート予定！

体験申込先：クラブ南阿蘇事務局 TEL0967(67)0182まで



なんでも 南部分署



梅雨時期を学び対策しよう

「梅雨時期」とは、一般的に6月から7月とされています。特に梅雨末期(7月頃)は、梅雨前線が停滞し、台風も発生しやすいため、大きな災害になる可能性があります。

2021年から避難情報の警戒レベルが変更となっています。再度確認しましょう。

新たな避難情報では、「警戒レベル3」は高齢者等避難、「警戒レベル4」は避難指示、「警戒レベル5」は緊急安全確保となりました。高齢者や障がいのある人などは「警戒レベル3」で安全な所へ避難すること。またそれ以外の人も身の危険を感じたらいつでも避難できる準備をしましょう。「警戒レベル4」が発令されたら、対象地域の方は、全員速やかに避難すること。そして「警戒レベル5」では、災害が発生し、命が危険な状況になります。これでは安全な避難ができませんので、必ず「警戒レベル4」までに、避難してください。

まだまだ油断できない梅雨時期に備え、日頃から防災意識を高めることが大切です。避難経路や避難場所の確認は日頃からチェックしていただきたいのですが、それに加えて大雨や台風が予想される時は、こまめに天気を確認し、避難情報はテレビやラジオ、インターネットなどで知ることができるため、早めの準備、早めの避難に心掛けましょう。

～新たな警戒レベル表記と気象情報～

| 警戒レベル | 状況 | 住民がとるべき行動 | 行動を促す情報 | 相当する気象情報 |
|-------------------|--------------|-----------------|--|---|
| 5 | 災害発生又は切迫 | 命の危険 直ちに安全確保！ | 緊急安全確保 | ・大雨特別警報 ・氾濫発生情報 |
| ～〈警戒レベル4までに必ず避難〉～ | | | | |
| 4 | 災害のおそれ高い | 危険な場所から 全員避難 | 避難指示 | ・土砂災害警戒情報 ・危険度分布「非常に危険」(うす紫) ・氾濫危険情報 ・高潮特別警報 ・高潮警報 |
| 3 | 災害のおそれあり | 危険な場所から 高齢者等は避難 | 高齢者等避難 | ・大雨警報(土砂災害) ・洪水警報 ・危険度分布「警戒」(赤) ・氾濫警戒情報 ・高潮注意報(警報に切り替える可能性が高い旨に言及されているもの) |
| 2 | 気象状況悪化 | 自らの避難行動を確認 | 大雨・洪水・高潮注意報 (警報に切り替える可能性に言及されていないもの) | ・危険度分布「注意」(黄) ・氾濫注意情報 |
| 1 | 今後気象状況悪化のおそれ | 災害への心構えを高める | 早期注意情報 (警報級の可能性) (大雨に関して、明日までの期間に[黄]又は[中]が予想されている場合) | |

〈問い合わせ〉阿蘇広域行政事務組合 消防本部 南部分署 TEL0967(62)9034 火事・救急 119