



お試し体験実施中! ~夜ヨガ(ヨガとアロマでリラックス)~

\*アロマセラピーとは?…植物から抽出した100%天然の香り成分のエッセンシャルオイル(精油)を使い心身のトラブルを穏やかに回復し健康や美容に役立てていく自然療法です。精油を会場に芳香させながらヨガの呼吸法やアーサナ(ポーズ)をおこないます。心も身体もほぐれ帰宅後の安眠に繋がります。

- \*身体が硬い人や、ヨガ初心者の方も無理のない安心なクラスです。
- \*お仕事や家事、子育てに今日一日頑張ったご褒美として、またリフレッシュに!ぜひこの機会にお試ください。ご参加お待ちしております。



【日 時】 10月7日、21日 / 11月4日、11日 / 12月2日、16日 (水曜日) 午後8時から9時

【場 所】 白水保健センター

【定 員】 6人 少人数制

【参加費】 1回のみ体験OK! 体験料金=クラブ南阿蘇会員:無料 会員外:1回500円  
 2回目以降、1回1,000円(クラブ南阿蘇会員入会必須)(R3.1月より週4回予定)

【持参品】 ヨガマット(貸出有り:事前にお知らせください)、動きやすい服装、バスタオルやブランケット、飲み物など。



正式プログラムスタート! ~やさしいハタヨガ~

【日 時】 毎週火曜日(月4回) 午前10時から11時15分(75分)

【場 所】 白水保健センター 和室(入口側の駐車場はご利用できませんので、裏側をご利用ください)

【月 謝】 3,500円/月(クラブ南阿蘇会員入会必須)

【講 師】 「ひだまりYoga南阿蘇」主宰rie

☆お申し込み、お問い合わせはNPO法人クラブ南阿蘇事務局まで



パソコン教室 ~10月無料見学&説明会およびお試しコース参加募集!~

文化の秋!新しいことを始めたいシニアの皆さまへ

超初心者&シニア専門

65歳からはじめる  
パソコン教室



新規受講生募集!

期間限定! 手軽なお試しコース!

月2回 3,960円(税込)~



70歳以上の方も大歓迎!  
このような方をお待ちしています♪

無料見学&説明会

少人数  
完全ご予約制

優しく  
お手伝い  
します♪

【日程】 10月9日(金)、23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気軽にご相談ください

- ・電源も入れたことない
- ・家にいてもつまらない
- ・覚えが悪くて迷惑かけそう
- ・家族だとケンカになる
- ・ちゃんと基本からやりたい
- ・使えるが復習のため続けたい
- ・脳トレに何かしたい

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 (旧あおぞら)

TEL.070-8426-6769 (担当直通電話)

繋がりにくい時は大津教室へ! TEL.096-234-7880  
 (受付時間 9:30~18:30 / 日・月休校)