



8月体験教室 ～やさしいハタヨガ～

【ハタヨガとは?】

姿勢 (ポーズ・アーサナ) と呼吸法 (プラナヤマ) を中心とした現代に数多くあるヨガの種類の中でも元祖と言えるヨガです。

サンスクリット語の「ハタヨガ」とは、ha (ハ) = 太陽・吸う呼吸 tha (タ) = 月・吐く呼吸 yoga (ヨガ) = 結ぶ・繋がる という意味があり、呼吸と心と身体を一つに調和させることができます。

日々続けることにより、自律神経が整うことで心の安定・体幹力アップ・姿勢改善・シェイプアップなど様々な嬉しい効果があります。

*身体が硬い人・ヨガ初心者の人に *シニア世代の健康に *子育て中のママのリフレッシュにぜひこの機会にお試しください。ご参加お待ちしております。

【日 時】 8月4日、11日、18日、25日 毎週火曜日 午前10時～11時 (25日のみ会議室で行います)

【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)

【定 員】 6人 少人数制 (どなたでもご参加できます) *希望多数の場合は日程調整いたします (振り分け)

【参加費】 体験料金=クラブ南阿蘇会員:無料 会員外:1回500円

【持出品】 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。

【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

☆9月より新規プログラムとしてスタート予定



8月お試し教室 ～パソコン教室～

夏だからこそ! 涼しいところで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

♪楽しいよ♪



70歳以上の方も大歓迎!

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)～



このような方を
お待ちしております♪

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】 8月7日(金)、21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 あおぞら

TEL.070-8426-6769

クラブ南阿蘇教室

(担当直通電話にて受付 9:30～18:30 日・月休校)