

NPO法人クラブ南阿蘇からのお知らせ

参加者
募集!

新規プログラムスタート! ～機能改善&体幹強化ピラティス～ 参加者募集!

ウェーブストレッチリングやストレッチポールを使って、身体をほぐしたり、関節周りを動かしたり、体幹の安定を目指し、自在に動ける身体作りを目指します。姿勢改善にも繋がりが若々しさを保持します。

- 【日 時】毎週火曜日 午後2時～3時
【場 所】LOOPみなみあそフリールームA
【定 員】15人 (体験は予約が必要です)
【会 費】12回チケット制 / 10,000円
(有効期限6カ月)

*クラブ南阿蘇に入会必須

- 【準備物】ヨガマット (またはバスタオル)
ストレッチポール (貸出あり)
飲料水・タオルなど



参加者
募集!

～クラブ南阿蘇に仲間入り～ 「ピノキオ倶楽部」(木工教室) 参加者募集!

本クラブは、以下の目的で、平成24年に発足しました。

★ピノキオ倶楽部会員規約第3条 (目的)

本会は、木工を通して手作りの楽しさを味わうとともに、会員相互の親睦と健康増進を図ることを目的とする。

【場 所】大字久石2169-1

くぎの工房 (工房主 坂本英治)

【時 間】毎週土曜日 午後1時30分～6時頃まで

【会 費】年会費3,000円 月会費2,000円 (*材料費別途)
(ただし、1年間は指導料として月1,000円が加算されます)

【連絡先】くぎの工房 坂本英治 TEL0967 (67) 2069
ピノキオ倶楽部代表 矢野均 TEL090 (5488) 1460

*興味のある人は見学に来てください。漆工芸もあります。



5月11日(土)「刃物砥ぎ教室」を開きます

【場 所】くぎの工房

【時 間】午前部 午前10時～
午後部 午後1時30分～

【参加料】1,000円

【持ち物】切れ味が落ちた包丁やナイフ
1時間程度で砥げる本数
砥石をお持ちの人は持参ください。

*研ぎ方を教えます…ご自分で研いでいただきます。

【申込期限】5月8日(水)までに事務局または矢野まで申し込んでください。
(ピノキオ倶楽部代表 矢野均 TEL090 (5488) 1460)

*工房のトイレは旧式なので、トイレを済ませてお集まりください。



〈各申し込み・お問い合わせ〉クラブ南阿蘇事務局 TEL0967 (67) 0182