

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。今後さらなる復興を心から願い、皆さまのご多幸を心よりお祈り申し上げます。

健康支援活動報告

～熊大と連携した健康支援策活動報告～ 「エアロビクス・ピラティス・ヨガ」教室スタート！

先月お知らせしました「保育園児対象の運動教室」に引き続き、11月より「エアロビクス・ピラティス・ヨガ」教室がスタートしました。各プログラム月1回開催。村民ならどなたでも参加できます。

講師は、株式会社ソニックアーツ（吉田かおり代表）より、インストラクターをそれぞれ派遣。

最初の11月6日は「エアロビクス」、13日は「ピラティス」、23日は「ヨガ」を行いました。経験のある方、初めての方、さまざまでしたが、インストラクターの指導の下、気持ちよく体を動かしていました。

今後も引き続き健康支援プログラムを行っていきます。

「エアロビクス」はまだ余裕がありますので、ご希望の方はクラブ南阿蘇事務局までお問い合わせください。



～お知らせ～ 健康支援策1月プログラム実施日（場所：長陽保健センター 機能訓練室）

＊エアロビクス：1月29日（火）午後7時～

＊ピラティス：1月22日（火）午後7時～

＊ヨガ：1月11日（金）午後7時～

※注意：1月は順番が入れ替わっていますので、お間違えのないようご注意ください。



参加料：無料（村民のみ対象）

準備物：運動シューズ・ヨガマット
タオル・飲料水

プログラム活動レポート

～「九州ブロッククラブネットワークアクション2018 inくまもと」 11月17日・18日開催～

九州ブロック内の総合型地域スポーツクラブ関係者が一堂に会し、運営に必要な情報や課題解決に向けた具体的な取組事例等について情報共有を行いました。一日目には、南阿蘇村出身の中尾有沙さんの講演もありました。二日目には熊本県内の21クラブの事例発表も行われ、当クラブでは「文化プログラム」について発表しました。

また、今回初の試みである「家族サービス応援プラン」や「無料シャトルバス」の運行も当クラブが引き受けました。家族サービスプランに参加された方々には、スタッフの丁寧で分かりやすいガイドが大好評でした。



～「本田よろずや講座」 皆さん楽しく活動しています！～

11月24日（土）「秋・冬用 野菜・花作り講座」最終日となり、気持ちの良い晴天の中、野菜の収穫や冬の貯蔵方法について学びました。午後からは、新たな講座「椎茸栽培」の原木切りたおしにも出掛けました。10月中旬には阿蘇高菜の種まきも行いました。色々な事に挑戦しながら、参加されている皆さん楽しく活動しています。



立派な大根などたくさん収穫できました！



皆力を合わせ原木をたおしました！