

～4月体験教室のご案内～

(新型コロナウイルス感染症対策により中止または延期する可能性があるかもしれません)

春風のさわやかな季節を迎え、皆様お健やかに過ごしのことと思います。

さて、新年度がスタートしました。新生活で体調を崩さぬよう早めに心と身体のケアをしませんか？

参加者募集!

「マインドフルネス&リンパストレッチ」体験教室

今、話題の「マインドフルネス」を体験してみませんか？

座ったり寝たまま出来るので安全！（転倒の心配がないので高齢者の方にも安心！）

メンタル・呼吸法・自律神経を整える（心のリラクゼーション）

* 集中力が高まる

マインドフルネス瞑想などで、雑念を捨てて今この瞬間に深く集中していくことを繰り返していくことで集中力が増していきます。

* 浄化されストレスが解消される

考えていることに飲み込まれることなく、それをただ観察していく時間を持つことで精神的にも肉体的にも緊張が緩和されていきます。

* 洞察力、直観力、創造力が高まる

マインドフルネス瞑想により思考が整理されクリアになり、結果様々な能力が発揮されやすくなります。

* よく眠れるようになる

呼吸を整えることで、交感神経と副交感神経のバランスが整い、体の緊張も緩和されていくため、よく眠れるようになります。

日 時：4月3日・17日 午後6時～午後6時45分まで

場 所：長陽中央公民館 第1研修室（和室）

定 員：20人

参加費：クラブ南阿蘇会員体験無料 会員外体験500円

準備物：ヨガマットまたはバスタオル（ヨガマット貸出あり）・飲料水（水分補給）・タオル・動きやすい服装

対象者：男女問わず、どなたでもOK!（中学生～参加OK）



参加者募集!

「やさしいフラダンス」体験教室

基礎から丁寧に指導します。心も体も健康に！
をモットーに美しいフラを目指しましょう。

初心者の方でも大丈夫！ お気軽にご参加ください。

日 時：4月3日・17日 午後7時～午後8時まで

場 所：長陽中央公民館 第1研修室（和室）

定 員：15人

参加費：クラブ南阿蘇会員体験無料 会員外体験500円

対象者：どなたでもOK

動きやすい服装でお越しください。



※当日参加OKですが、必ず事前申込みをお願いします。

参加申込先：NPO法人クラブ南阿蘇事務局（Tel67-0182）まで

「マインドフルネス&リンパストレッチ」&「やさしいフラダンス」に関する内容のお問い合わせ先は、

講師：マインドフルネススペシャリスト 園田 眞由美（090-5081-3643）まで

～予告～

5月より正式プログラムとしてスタート予定！（※5月はGWがあるため、[5月15日・29日（第3・5金）](#)に実施予定）

6月より毎月第1・3金曜日に実施！ 改めて募集のご案内を致します。詳しくは事務局までお問合せください。