

～5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場合があります。)

(※6月に延期の場合は、6月5日・19日になります。最新の情報はクラブ南阿蘇HPよりご確認ください。)

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）

日 時：5月15日・29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！（中学生から参加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：5月15日・29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 また、ホームページ内でもお申込み頂けます。

「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 真由美 (090-5081-3643) まで

参加者募集!

新規プログラムスタート！参加者大募集！～♪～アンサンブル（器楽サークル）～♪～

音楽・楽器が好きな方、興味のある方、経験者はもちろん、

初心者でも楽譜が読めなくても大歓迎！

一緒にアンサンブルを楽しみませんか♪ 気軽に楽しめるサークルを始めます！ぜひご参加ください！

場 所：長陽中央公民館（和室）

活動日：毎週金曜日 午前10時～

参加費：無料！

※お手持ちの楽器をご持参ください。（種類は問いません。何でもOK!）

※体験からも参加できますので、お気軽にお越しください！お待ちしております♪



※新型コロナウイルス感染症拡大防止対策で、村内各施設の使用停止や活動自粛要請のため、各プログラム活動は自粛しております。活動再開については、今後の状況次第となりますので、最新の情報は、[クラブ南阿蘇HP \(http://cmaso0182.ec-net.jp/\)](http://cmaso0182.ec-net.jp/) でご確認ください。

お問合せや体験申込みなどもホームページ内で受付しております。

