

村内3小学校で運動会開催



9月28日に村内3小学校で運動会が開催されました。白水小学校では、今年度の大会スローガン「思い出に残る最強で最高に楽しい運動会」のもと、赤団と白団の白熱した戦いが繰り広げられました。

両団とも互いに譲らぬ接戦の末、白団が優勝を飾りました。



①両団長による選手宣誓 ②低学年児童による玉入れ ③1・2年生表現では、元気いっぱいのダンスを見せてくれました ④全力を出し切って走った高学年リレー ⑤応援合戦では力強い掛け声で会場を盛り上げました ⑥白団への優勝旗授与

NPO法人クラブ南阿蘇からのお知らせ



参加者募集!

産後ママ&女性のためのリラックスヨガ体験教室

お子さんが一緒でも安心して参加できる、子連れで参加できるママのヨガ教室です。産後は家事や育児で自分のことが後回しになり、疲れやすく自律神経が乱れがち。

産後ママヨガでは、ヨガのゆったりとした呼吸で自律神経バランスを整え、リラックスした状態へと導きます。また、インナーマッスル(深部筋群)に働きかけることで美しい姿勢をつくり、産後の機能回復にも効果的です。この機会にぜひ、体験されてください。

また、2部では子育てママ以外の人でも体験できますので、お気軽にご参加ください。

【講師】川並まゆみ(小国町在住の子育てママ)

【日時】11月26日(火) ①午前10時10分~11時

②午前11時10分~正午

12月7日(土) ①午前10時10分~11時

②午前11時10分~正午

【場所】LOOPみなみあそ フリールームB

【定員】各8人

【体験料】1回500円

【対象者】①産後3カ月~子育て中のママ・女性

(未就学児までのお子様連れの方が参加することも可能です)

②一般女性(年齢問わず、女性ならどなたでもOK!)

【準備物】動きやすい服装、タオル、飲み物、

ヨガマット(ない方は貸出有り)

【参加締切り】各開催日の5日前まで(定員になり次第締め切り)

産後ママヨガの
メリット



1. 心身の調子を整える
2. 骨盤や体型の矯正
3. 体重の減少
4. 骨盤底筋のケア
5. 尿失禁などのトラブルの予防
6. 自律神経バランスを整える
7. リラックスした状態へと導く

〈申込先・お問い合わせ〉クラブ南阿蘇事務局 TEL0967 (67) 0182