

NPO法人クラブ南阿蘇からのお知らせ

参加者募集!

「3B体操教室」参加者募集!

3B体操は、運動神経の良し悪しが影響する体操ではなく、運動が苦手な人や久しぶりという人でも安心して、どなたでも楽しんでいただける体操です。「運動なんてもう…」と諦めている人こそ特にお勧めです。

「ボール・ベル・ベルダー」という3つの用具を使ってさまざまな音楽に合わせて行う体操なので、楽しく続けることができます。3B体操は、「気軽に楽しめる体操」です。楽しめるだけでなく、しっかりとした健康効果も実感できます。まずは、体験から参加でOKです。皆さんお問い合わせの上、お気軽にご参加ください。

【3B体操の4大効果】

- *生活習慣病にならないための**有酸素性運動**
- *ロコモ予防のための**バランス機能改善運動と筋力づくり運動**
- *けがの予防やすべての運動に柔軟性を高めるための**ストレッチング**
- *心身のリラックスと認知機能改善のための**あそびの運動**



【日 時】毎月第1、2、3木曜日(月3回) 午前9時半～11時

【場 所】長陽中央公民館 第1研修室(和室)

【月 謝】2,000円(体験無料)

【対象者】男女問わず、どなたでもOK!

【準備物】飲料水(水分補給)・タオル・動きやすい服装

※体験時、用具は貸出OK



参加者募集!

世界一簡単な弦楽器♪ 藤井まるのウクレレ体験レッスン

「楽譜が読めない」「楽器がまるでダメ」…という人、大歓迎!

お一人はもちろん、お友達・ご夫婦・親子で、お気軽に参加してみませんか♪

【日 時】3月3日(月)または3月17日(月) 午後8時～9時

【場 所】長陽中央公民館 第2研修室

【参加費】1,000円

【対象者】小学生以上なら、男女問わずどなたでも参加OK!

【募集人数】先着10人まで!定員になり次第締め切ります。

※ウクレレは無料レンタルできます!

初心者大歓迎!



藤井まるプロフィール

熊本県を拠点に活動するサウンドクリエイター。県内外のテレビCM曲、テーマソング多数制作。くまモン体操「くまもとサプライズ!」作曲者。ウクレレプレイヤー・ウクレレインストラクター。熊本県八代市出身、熊本市在住。

参加者募集!

フラ・タヒチアンダンス 体験レッスンご案内

みんなで和気あいあいと楽しくやっています。初心者もお気軽にご参加ください!

【日 時】3月3日(月)、

10日(月)、17日(月)

午後6時～7時(タヒチ)

午後7時～8時(フラダンス)

【場 所】長陽中央公民館 第1研修室

【体験費】無料



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