

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。皆様のご健康とご多幸を心からお祈りいたします。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

参加者募集!

新規プログラムスタート! ~温泉施設で夜ヨガ~

「阿蘇白水温泉 瑠璃」にて夜ヨガを始めます。1日の疲れをほぐして安眠につながるようヨガの呼吸法やアーサナ(ポーズ)をおこないます。



*身体が硬い人や、ヨガ初心者の人も無理のないやさしい講座です。若い人からご高齢の人まで安心してご参加いただけます。

ヨガの前後は、ゆっくりと温泉に入ってあとは寝るだけ…月2回のくつろぎの時間をぜひどうぞ。

【日 時】 毎月第2・4火曜日 午後8時から9時 ※注意: 1月は25日(月)のみ実施

【場 所】 阿蘇白水温泉「瑠璃」小休憩室(希望多数の場合は場所の変更あり)

【定 員】 少人数制(希望多数の場合は場所を変更して実施いたします)

【参加費】 *クラブ南阿蘇会員: 1,200円/回 *会員外体験料: 1,500円/回

【持参品】 ヨガマット(貸出あり: 事前にお知らせください)、動きやすい服装、飲み物
 また、レッスンの最後に仰向けでお休みのポーズをしますので、その時に寒くないように体にかける膝掛けなどお持ちください。



~やさしいハタヨガ~ 実施中!

【日 時】 毎週火曜日(月4回) 午前10時から11時15分 【場 所】 白水保健センター 和室

~こどもとおやのよりどころ ゆるっと ひだまりば~ 実施中!

「特別なニーズのあるお子さんのためのヨガ」放課後に安心して自分らしく居られる場所を提供します

【日 時】 毎週火曜日 午後4時から6時 【対 象】 小学生 【場 所】 長陽中央公民館 和室

【講 師】 「ひだまりYoga南阿蘇」主宰Rie

*詳しくは、クラブ南阿蘇事務局までお問合せください。

参加者募集!

パソコン教室 ~1月無料見学&説明会およびお試しコース参加募集!~

新春から新しいことを始めたいシニアの皆さまへ

超初心者&シニア専門

65歳から始める パソコン教室



新規受講生募集!

期間限定! 手軽なお試しコース!

月2回 3,960円(税込)~

ご来校の際はマスク着用をお願いします



70歳以上の方大歓迎!

このような方をお待ちしております♪

- ・電源も入れたことない
- ・家にいてもつまらない
- ・不器用だけど大丈夫かな
- ・家族だとケンカになる
- ・ちゃんと基本からやりたい
- ・使えるが復習のため続けたい
- ・脳トレに何かしたい

楽しくパソコンしましょう



無料見学&説明会

【日程】 1月15日(金)、29日(金)

①10:45~ ②11:45~ ③12:45~ ④14:45~

【場所】 長陽中央公民館にて *ご都合が合わない方はお気軽にご相談ください

同じことを100回聞かれても笑顔でお答えします!

パソコン教室 なごみ TEL.070-8426-6769

クラブ南阿蘇教室

※新型コロナウイルス対策実施しております

繋がりにくい時は大津教室へ! TEL.096-234-7880

(受付時間 9:30~18:30 / 日・月休校)