

# 平成30年度『クラブ南阿蘇』会員募集中！



## 「クラブ南阿蘇」会員申込要項

- ☆申込期日：新規会員随時受付（年度毎に更新）
- ☆申込場所：左記「クラブ南阿蘇」事務局
- ☆申込方法：会員申込書に必要事項を記入し事務局まで会費を添えて提出（裏面の誓約書・同意書の記入、押印もお忘れなく！）
- ☆対象者：村内外に関係なく興味のある方はどなたでも参加できます。（但し、未成年の申込みについては、保護者の同意書が必要）
- ☆活動費：各プログラムごとに設定あり
- ☆その他：場合によってはプログラムは変更・中止の場合あり  
また随時新規追加あり

年会費（保険料込み）		
会員区分	対象者	年会費
未成年	20歳未満 (大学生・専門学生を含む)	2,000円
成人	20歳以上	3,000円
家族会員	同居家族3人まで (4人目からは1,000円増)	5,000円

## 活動プログラム

スポーツ系プログラム	文化系プログラム
<ul style="list-style-type: none"> <li>*カワイ体育教室（体育・新体操・キッズダンス）</li> <li>*サッカークラブ（スクール含む）</li> <li>*タヒチアンダンス教室</li> <li>*3B体操教室</li> <li>*ウォーキングクラブ</li> <li>*元気もんウォーク「山の会」</li> <li>*バレーボール（バレーボール協会と合同）</li> <li>新：陸上教室（実施要項決定後、募集予定）</li> <li>新：ヨガ教室（体験教室後、実施予定）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*縫いぬいクラブ</li> <li>*童謡唱歌教室</li> <li>*ハーブ教室</li> <li>*油絵教室（一般・親子・放課後）</li> <li>*英会話教室</li> <li>*中高生英語力アップ教室</li> <li>*コントラクトブリッジ</li> <li>*陶芸教室</li> <li>*囲碁教室</li> </ul>
その他の活動：クラブ会員交流会、主催・共催行事、県内イベント、各支援活動など。	

### 参加者募集！

## 4月体験教室 参加者大募集！ ～無理をさせないスッキリ健康ヨガ～

ヨガは硬いから恥ずかしいとか、太っているからできないとか、勝手に決めつけている方も多いはず。スッキリ健康ヨガは簡単なほぐしと無理なくやれるポーズと呼吸法の内容です。縮んだ体を気持ちよ～く、のびのびと動かして、心身のバランスも整えてみましょう。スッキリしますよ！どなたでも簡単に無理なく体験できます。多くのご参加お待ちしております。

体験日時：4月12日（木）・19日（木）

午後2時45分より開始（約60分程度）※開始5分前に集合！

場所：長陽中央公民館 第1研修室（和室）

参加費：1回1,000円（老若男女問わず、どなたでも参加OK）

服装と持参品：動きやすい服装、ヨガマット（バスタオルでもOK）、手ぬぐい（長めのタオルあたり）

講師：磯貝由貴子（笑い与健康のヨガインストラクター）

可能レッスン：ヨガ、笑いヨガ、椅子ヨガ、親子ヨガ、ベビー&ママヨガ。他に関節リセット、ピラティスなど  
締め切り：12日体験＝4月9日（月）まで・19日体験＝16日（月）まで ※1回でも2回でも参加OK！

お申込み：左記クラブ事務局まで。多数ご参加お待ちしております！（※少人数の場合は実施いたしません。）

### レッスンを 受けた方の感想

- ぐっすり眠れる
- 便秘解消
- 体がスッキリしてきた
- 柔らかくなった
- 腰や膝の痛みが軽くなった
- 運動不足解消
- 無理なくマイペースでやれて気持ちいい
- 楽しい など



### プログラム 活動 レポート

## 「キッズダンス教室」～モンベル南阿蘇店3周年記念イベント ステージ出演！～

3月3日（土）、「モンベル 南阿蘇店」オープン3周年イベントがあり、隣接する「道の駅あそ望の郷くぎの」の展望デッキでは音楽ステージが行われ、「カワイ体育教室キッズダンス」のメンバーが、寺本講師のグループ「doni doni abigne」と一緒に出演しました。12時～と14時～の2ステージ。1回目は緊張してしまいましたが、2回目は楽しく笑顔で踊ることができました。

「キッズダンス」メンバー大募集しています！

毎週水曜日 午後6時30分～7時30分 白水体育館

見学、体験もOKです。お気軽にお越しください。待ってま～す！

