

毎日テレビでコロナウイルスのニュースを耳にしない日はありません。いろんな事を制限され不自由を感じる日々ですが、 こういう経験もきっと役に立つ日が来ると信じ、コロナウイルスに負けない体調管理に努めましょう。

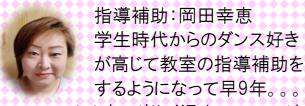


様々なコロナウイルスの感染拡大防止対策が講じられている昨今ですが、1日も早くまた皆で活動できるよう スポレク柵原の講師陣よりメッセージをお送りします。

ダンスエアロ教室

指導者:重定真理子 保育園児から高校生まで 幅広い年齢の生徒さん達に

色々なジャンルをミックスしたフリージャ ズのような形のダンスを指導しています。 毎年地域の各種イベントでダンスを披露 させて頂いています。これからも踊る事 が大好きな"地域のアイドル"ダンスエア 口教室を応援してください。



みんなで楽しく沢山のステージ に立てるよう精進しています。ダンスに 興味のある方は是非教室を覗いてくださ い。大歓迎です~。

パソコン教室

指導者:古山敬典 パソコン教室では年賀状や お手紙の作成、チラシやポップ、家 計簿やスケジュール表など、様々な こと、生徒さんがやりたいことを中心 に、パソコンの使い方を学んでいます。 早く教室が再開できますように!

ヨガ教室

指導者:高橋江美子 ヨガで一番大切なのは 呼吸です。楽な座り方で快適な呼 吸をする事で心が安らぎ集中力が つきます。自分の好きなポーズを 朝晩繰り返し、自分自身を見つめ る(瞑想)のがヨガの基本です。

笑いヨガ教室

ティーチャー資格:松田道明 笑いヨガは誰でもできる笑いの 健康法です。笑いの体操とヨガ の呼吸法を合わせている所から 笑いヨガと呼ばれています。 酸素がたくさん取り 入れられ健康と活 力が実感できます。

エンディングノート書き方教室

指導者:松田道明 エンディングノートを書こうと 思っても何から書いてよい かわからない。自分にはま

だ早いのではないかと先延ばしになっ ている。この教室ではなぜ今書いた方 がよいかを7つの項目になぞってお伝 えします。これからの人生をよりよくす る手段のひとつとしてご活用ください。

クニコー 第 178 号 May 2020

컜

5月10日発行 NPO法人 スポレク柵原 **〒708-1533** 岡山県久米郡 美咲町久木 200-8

tel 0868-62-1165





願いします。m()m

facebook https://www.facebook.com/suporeku.yanahara



ありがとうございますおかげさまで4月 30日現在ページへのいいね!が805件になり ました。これからも、どしどしホットな情報 を投稿しますので皆さんひきつづき宜しくお

4月の総合リーチ(注目度)/ベスト1 投稿日



4/27 お知らせ 317ポイント

2020年度の会員申込を受付けております。

新年度会員申込受付を開始しています。今年こそ何か 始めよう・身体を動かそうと思う方チャンスです。 各教室の再開につきましては事務局までお尋ね下さい。

