



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”ダンスエアロ教室を応援してください。



指導補助: 岡田幸恵

学生時代からのダンス好きが高じて教室の指導補助をするようになって早9年。。

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。

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願いします。m()m

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。

第 178 号
May 5 2020

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
fax 0868-62-1197

