



ご挨拶

一気に桜が満開～春爛漫！ 身体も心もウキウキの季節ですね～

昨年6月より始めました“健康”と“生きがい探し”の活動も第3ステップ！！健康創りは《食》と《運動》そして笑顔のふれあいを通じてストレス解消、心の健康も～NPO法人として2ヶ月経過し、受講者の皆様には大いに楽しんで頂き、地域の方々にもお役にたつ講座やセミナーそしてニュースポーツ等の企画を展開していきたいと考えています。

4月から始まる新講座への積極的な参加並びに倶楽部専用ふれあいカードの4つの特典をご利用、ご活用ください



↑まち旅博覧会（久留米城跡で太極拳の様子）

ふれあい倶楽部への一言

✧M・Mさん（女性：50歳代）✧

昨秋まで、他でピラティスを習っていましたが、健康ふれあい倶楽部を知り、毎週2回（月6回）のコースを受講しています。入会して6カ月、楽しく、体調もよく、時には受講者とのふれあいもあり4月からは、心体のいやしと楽しかヨガでより多くの人達と楽しんでいければと思っています。

✧K・Iさん（女性：30歳代）✧

入会して、半年以上経ちました。仕事の帰りに主に太極拳を受講しています。毎回笑いのある教室で、楽しく続けています。

これからも皆さんと頑張っていきたいと思しますので、宜しくお願いします。

健康メモ

春は、気温や気候はもちろん、生活においても「変化の季節」です。不規則な生活や過度のストレス状態が続くと、自律神経のバランスが乱れ、疲れ、倦怠感、めまい、無気力、不眠、頭痛などの不快な症状が現れます。自律神経は、内臓や血管、心臓の働き、血圧、体温調節、食べ物の消化など、私たちが生きていく上で欠かせない体の働きを維持しています。変化の季節、前向きに頑張ることも必要ですが、そういう時こそ、ちょっと落ち着いて深呼吸。おいしい食事と適度の運動、たっぷりの睡眠。そして、好きなことをして、心から楽しいと思える時間を持ちましょう。皆さんがステキな春を過ごせますように・・・。



はつらつ
エアロコース

子ども元気っ子
コース

