



# R2 クラブ南阿蘇通信1月号



裏面も見てね!

## 謹賀新年

皆様のご健康とご多幸をお祈りいたします  
本年もどうぞよろしくお祝い申し上げます

穏やかな初春をご家族でお迎えのこととお慶び申し上げます。  
昨年では会員の皆様をはじめ、理事の皆様、指導者やサポーターの皆様には大変お世話になりました。心より感謝申し上げます。  
本年もさらなる発展のため、皆様のご協力とご理解をお願い致します。



### 令和元年第1回みなみあそ復興マラソン大会のお礼

師走の候、貴殿におかれましてはますますご清洋のこととお喜び申し上げます。  
12月1日に行われた復興マラソン大会は天候にも恵まれ、また当日のボランティアスタッフのご協力のおかげで無事に終えることができました。心より感謝申し上げます。  
また、大会開催にあたり至らない点ばかりで大変ご迷惑をお掛け致しましたこと、深くお詫言申し上げます。今後ともよろしくお祈りいたします。 大会実行委員会関係者一同より

## お知らせ 北ブロック交流大会 ~Winter ボーリング大会~

日付:2020年2月11日  
時間:受付→10:00~ 開会→10:30~  
場所:菊陽ボウル(菊陽町津久礼2199) TEL:096-232-2231  
参加費:大人 **1,800円**  
子ども(高校生以下) **1,500円**  
(2ゲーム代、貸し靴代込み)  
マイシューズ持参の方は、400円引きです!  
募集人数:当クラブ先着10名!  
対象:小学生~一般まで  
締切:令和2年1月9日(木)



参加希望者はクラブ事務局まで!



## 「ウォーキングクラブ」 連絡先:河野賢悟(090-5723-2594)

毎週月曜日 旧久木野庁舎駐車場前 16時集合!! ※多くのご参加お待ちしております!



## 元気もんウォーク「山の会」 ~第10回1月予定~

日時:2020年1月21日(火)※予備28日(火)  
(29日から28日に変更になっていますので注意!)

名称:杵島岳周回コース  
登山:杵島岳(1326m)

体力度 ○○○  
危険度 △△○○  
(牧ノ戸峠~久住山を  
体力度 ○○  
危険度 △△○○)

行程  
長陽中央公民館 8:30  
↓  
草千里P 着 9:10  
↓  
発 9:20  
杵島岳登山口 9:40  
↓  
杵島岳山頂 10:30  
休憩10分 10:40  
お鉢周回  
↓  
杵島岳山頂 11:30  
↓  
昼食30分 山頂が寒い場合は下山後に昼食  
山頂発 12:00  
↓  
草千里P着 12:40  
解散



火山博物館見学・草千里ヶ浜散策など、自由に楽しんでください。  
火山博物館一階のビジターセンターは無料です。

杵島岳周辺は一部に地震による崩落箇所があり注意が必要なため、危険度を2としました。体力度・危険度は「山と溪谷社」のガイドブックを基準にしていますので、各自の体力に合わせてご判断ください。

参加締切:令和2年1月17日(金) 事務局(67-0182)まで  
当日連絡先:「山の会」代表 矢野:090-5488-1460



## 元気もんウォーク「山の会」 ~第11回2月予定~

日時:2020年2月19日(水)~20日(木)

※宿泊登山です  
名称:天草観海ウォーク  
登山:太郎丸岳(281m)  
次郎丸岳(397.1m)  
※太郎丸岳山頂には登りません

体力度 ○○○  
危険度 ○○○  
(牧ノ戸峠~久住山を  
体力度 ○○  
危険度 △△○○)

19日(水)  
長陽中央公民館 8:30  
↓  
今泉登山口 11:30  
↓  
太郎丸岳分岐 12:10  
↓  
次郎丸岳山頂 12:40  
↓  
昼食30分  
山頂発 13:10  
↓  
今泉登山口着 14:20  
↓  
旅館着 15:00



参加締切:令和2年1月末まで  
事務局(67-0182)  
当日連絡先:「山の会」代表  
矢野:090-5488-1460

旅館なかしま荘 ☎ 上天草市松島町合津6466 Tel.0969-56-0542  
20日(木)  
宿発 8:30 道の駅で60分のお買い物  
長陽着 12:40 ※途中で昼食にすることも検討中です

タイ・シマアジ・イカ・ヒラメなどの海鮮料理が自慢の温泉旅館。翌日は道の駅で天草のミカンと海産物のお買い物。とにかく、新鮮で安い!楽しさ満点の欲張り登山です。

交通手段:マイクロバス(定員25人)  
費用:15,000円程度(宿・交通費)

定員になり次第締め切りますので、早めの申し込みをお願いします。

# “2020”『クラブ南阿蘇』カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			明けましておめでとうございます	元日		
5	6	7	8	9	10	11
中高生英語教室	サッカー練習日 タヒチアンダンス フラダンスクラス	クノンボール教室 七草粥	カワイ体操 サッカー練習日 縫いぬいクラブ 陸上教室	サッカー練習日 3B体操教室 健康ヨガ教室 (注:14時~)		
軟式野球教室 ウォーキング			中学英語 油絵教室・小学放課後 フラダンス(シニア)	油絵教室 放課後きらめきクラブ	軟式野球教室 パソコン教室	
12	13	14	15	16	17	18
中高生英語教室	サッカー練習日 ウォーキング	クノンボール教室	カワイ体操 サッカー練習日 縫いぬいクラブ 陸上教室	サッカー練習日 3B体操教室	フラダンス(シニア)	
合同ブリッジ 英検教室 中高生英語教室	成人の日		中学英語 小学生放課後油絵教室		軟式野球教室	
19	20	21	22	23	24	25
中高生英語教室	サッカー練習日 タヒチアンダンス フラダンスクラス	クノンボール教室 山の会	カワイ体操 サッカー練習日 縫いぬいクラブ 陸上教室	サッカー練習日 3B体操教室 健康ヨガ教室		親子・子ども油絵教室
軟式野球教室 ウォーキング			中学英語 油絵教室・小学放課後 フラダンス(シニア)	油絵教室 放課後きらめきクラブ	軟式野球教室 パソコン教室	
26	27	28	29	30	31	
合同ブリッジ 英検教室 中高生英語教室	サッカー練習日 タヒチアンダンス フラダンスクラス	クノンボール教室	カワイ体操 サッカー練習日 縫いぬいクラブ 陸上教室 中学英語	サッカー練習日 3B体操教室 (追加)		軟式野球教室
軟式野球教室 ウォーキング			小学生放課後油絵教室 放課後きらめきクラブ	放課後きらめきクラブ		

- ★健康支援プログラム=19:00~20:00 "長陽保健センター機能訓練室" ※休止中
- ★カワイ体操(体育・新体操)=水曜日 16:30~17:30 幼児の部 17:30~18:30 小学生の部 "白水体育館"
- ★サッカークラブ=(月・水・木) 18:00~19:00(幼~小4年) 18:30~20:00(小4~6年・中学生) "白水運動公園"
- ★サッカースクール=上記に同じ ※ただし試合・遠征・合宿などはなし
- ★3B体操教室=第1・2・3木曜日(月3回) 10:00~12:00 "長陽中央公民館(第1研)" 参加者大募集!
- ★タヒチアンダンス=第1・2・3木曜日(祝日除く) 17:30~18:30 "長陽中央公民館" 参加者大募集!
- ★フラダンスクラス=曜日・場所は、上記に同じ 18:30~19:30 (★シニアクラス=時間変更有15:00~ 場所同じ)
- ★元気もんウォーク「山の会」=左記をご覧ください
- ★南阿蘇ウォーキングクラブ=毎週月曜日 16時~ 旧久木野庁舎駐車場集合 ※詳細は河野賢悟(090-5723-2594)まで
- ★らくらく健康ヨガ教室=第1・3木曜日(月2回) 14:15~15:30 "長陽中央公民館(第1研)"
- ★クノンボール健康体操=第1~4火曜日(基本月4回) 10:00~11:00 "長陽中央公民館(第1研)"
- ★陸上競技クラブ=水曜日 18:00~19:00(小・中) 19:00~20:00(一般)
- ★学童軟式野球教室=毎週月曜日・金曜日 17:00~19:00 "白水運動公園(雨天時:旧白水体育館)"
- ★童謡唱歌教室=第4木曜日 10:00~ "長陽中央公民館"
- ★ハーブ教室=第4木曜日【昼の部】14:00~15:30 "ママホットガーデン(河陰3532-20)"
- ★縫いぬいクラブ=毎週水曜日 10:00~15:00 "長陽中央公民館"
- ★油絵教室=第2・4水曜日【昼の部】10:00~12:00【夜の部】19:00~21:00
- ★親子・子ども油絵教室=第3土曜日 10:00~12:00 "アトリエだんだん(河陰3617-2)"
- ★小学生放課後油絵教室=水曜日 放課後~ "久木野総合センター"
- ★英検学習教室=月2回(日曜日) 8:30~10:00・10:30~12:00 "長陽中央公民館(第2研)"
- ★中高生英語力アップ教室=水曜日:中2→15:30~ "長陽中央公民館(第2研)" 日曜日:高校/中3→"講師自宅"
- ★合同ブリッジ同好会=第2・4日曜日 13:30~16:30 "長陽保健センター"
- ★パソコン教室=第2・4金曜日(月2回) 時間は各コースごと "長陽中央公民館 第2研修室"

お問合せ:「クラブ南阿蘇」事務局 〒869-1404 南阿蘇村河陽3575(長陽中央公民館内)  
TEL:0967-67-0182 FAX:0967-67-3352  
✉c-minamiaso@trad.ocn.ne.jp http://cmaso0182.ec-net.jp/

～会員のみなさんが自由に使える掲示板です。掲載したい情報やお知らせ・ご案内などありましたら事務局までご連絡ください～

賛助会員掲示板

～賛助会員募集中！～

賛助会員とは…

法人やその他の会員制組織において、事業への賛同の意を表する意味で入会・登録する会員。運営・実行には直接関与せず、入会金・賛助会費によって組織を支援する。(クラブ運営・事業の議決権を有しない)  
年会費：1口5,000円(何口でもOK)  
本クラブ事業にご理解とご賛同いただける個人・企業様、ご協力をお願い致します！

南阿蘇オーガニック(株)代表

小松丸 昌子

南阿蘇オーガニックカフェASOBIO(河陰546-4)

南阿蘇の自然の中で、  
本物の美味しさを。

予約・お問い合わせ  
☎050-5595-8366



パソコン教室「あおぞら」

同じことを100回聞かれても  
笑顔でお答えします！

パソコン教室あおぞら  
☎096-234-7880



木郷滝自然釣りセンター

【阿蘇 渓流釣り】

釣りに感動、  
グルメで満足。

予約・お問い合わせ  
☎0967-64-0440



11月元気もんウォーク「山の会」～晩秋の久住を楽しんできました！～

11月13日(水)青くきれいに澄んだ空の下、久住に向かう途中、北外輪山からの雲海が見事でした。中岳の噴煙はありがたくありませんが、雲海とのコントラストは貴重な瞬間でした。牧ノ戸峠から御池までは良い天気。初めて見る御池に感嘆の声が出ました。稲屋山に差し掛かったあたりでガスが湧いてきたので、引き返して池の小屋で昼食。予報よりも天気の崩れが早かったものの、雨にも遭わず晩秋の久住を楽しみました。(矢野)



～第9回県内クラブ交流大会に参加してきました！～

テーマ：「体感！ パラスポーツの世界 ～ブロック対抗、秋の大運動会～」

11月24日(日)御船町スポーツセンターで開催。県内の総合型スポーツクラブの周知・啓発を図るとともに会員相互の交流、クラブ間の情報交換、連携・協力体制の強化を図り、各クラブが自律的で安定したクラブ運営を北進する機会とし、また、障がいのあるなしに関わらず誰もが楽しめるパラスポーツ競技を通じて今年開催される東京パラリンピックのムーブメントの発信機会としています。  
「ボッチャ」や「シッティングミニバレー」など色々な競技に参加。また子どもたちは体験ブースで「トランポリン」など色々なアトラクションも楽しみました。



縫いぬいクラブ～クリスマスリース作り～

11月27日(水)一足早いクリスマスが、長陽中央公民館に訪れました。縫いぬいクラブがクリスマスリース作成をしていました！第2研修室の机に並べられた豊富な材料を目の前に様々なアイデアを出し合い和気あいあとした雰囲気でした。講師は縫いぬいクラブのメンバーである下川照子さん。土台となるリース台を作成したら、あとは好きな飾りを針金で装着すれば完成です！ドライフラワーを使ってあるので、長期にわたって飾ることができるのも特徴です。また、クリスマスリースには日本の「しめ縄」に近い役割もあるそうです。リースの輪には「はじめもおわりもなく生命や幸福がいつまでも続くように」という意味があります。皆様にも幸せがいつまでも続きますように！



童謡唱歌教室～南阿蘇ケアサービスに訪問して～

11月28日(木)童謡唱歌教室のメンバー8人が南阿蘇ケアセンターハナミズキに訪問されました！「ふるさと」や「もみじ」など昔懐かしい童謡から始まり、「夕焼け小焼け」など数曲歌い、次に南阿蘇村に伝わる「孝女白菊」や「旅愁」「今日の日はさよなら」などの歌では感慨深いものがありました。歌と歌の途中でトークの時間が設けられ、11月生まれの方に「ハッピーバースデー」をその場にいた皆さんで歌い上げました。そしてなんと104歳の方から長生きの秘訣等をお話していただくことができました！ケアサービスの皆様も童謡唱歌教室の皆様もとても楽しまれた会となりました。



超初心者&  
シニア専門

新春から新しいことを始めたいシニアの皆さまへ

65歳から始める！

パソコン教室



◆◆見学&説明会◆◆

やさしくお手伝いします！



【日 程】1月10日(金)、24日(金)  
【時 間】①9:45～②10:45～③11:45～④12:45～⑤14:45～  
【場 所】長陽中央公民館にて  
※予約制※ ご都合が悪い方はお気軽にご相談ください

新春入会記念①

期間中ご入会の方に『お楽しみプレゼント』を差し上げます

新春入会記念②

期間限定！  
手軽なお試しコース新  
月2回 3,600円(税別)～

先着10名様  
1/30まで

同じことを100回聞かれても笑顔でお答えします！

パソコン教室あおぞら クラブ南阿蘇教室

☎096-234-7880

(大津教室にて受付 9:30～18:30 日・月休校)

「クラブ南阿蘇」に協賛して頂けるお店など募集しています！会員の方が経営しているお店やお知り合いのお店など、協賛して頂ける方がいらっしゃいましたら、是非ご紹介下さい！