



R2 クラブ南阿蘇通信6月号



ようやく、**6月よりクラブ活動再開**できることとなりました！とはいえ、今まで通り感染予防に努めながら活動再開してください。なかには6月まで活動自粛するところ、時間短縮や人数制限を行うところもあるかと思いますので、各プログラム代表者へ確認をお願い致します。また併せて参加者へのご連絡もお願い致します。

別紙資料「活動再開に向けた感染拡大予防ガイドライン」南阿蘇村版を参考に活動してください！また、国のガイドラインやスポーツ動画などもクラブHPで紹介していますので参考にしてください。(詳細は裏面に記載)

これからの季節、コロナでのストレスや梅雨に入り気持ち的にも憂鬱になりがちですが、出来るだけ体を動かして元気に過ごしましょう！

カワイ体育教室無料体験実施！

日時：6月24日(水) 16:30~17:30(幼児クラス)

場所：白水体育館

*体育コース

てつぼう・とびばこ・マット・なわとび など

*新体操コース

リボン・フープ・ボール・リズム など

体験無料(月謝4400円)

参加希望の方は、6月22日までにお申込みください。

※児童クラスは、17:30~18:30(体育・新体操)

各クラス、随時見学・体験OK(事前申込)



「ウォーキングクラブ」

連絡先：横山直美(090-8883-1773)

※当分の間、各自で都合の良い日時で自主トレを行っておいください。



元気もんウォーク「山の会」第3回 6月登山

*6月7日(日) ※予備日：無し

※中江岩戸神楽の公演が休止になっているため、荻岳から杵島岳へ変更しました。

名称：杵島岳周回コース

登る山：杵島岳(1326m)

体力度 〇〇〇 危険度 △△〇〇

(牧ノ戸峠~久住山を体力度 〇〇〇 危険度 △△〇〇)

【行程】

長陽中央公民館 8:30

草千里駐車場待ち合わせ可

草千里P 着 9:10

※乗り合わせはしませんので、現地集合で結構です。

杵島岳登山口 発 9:20

草千里までの案内が必要な方は長陽公民館にご集合ください。(申込時にお伝え下さい)

杵島岳山頂 9:40

尚、草千里Pは駐車料金4.10円が必要です。

杵島岳山頂 10:30

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。ミヤマキリシマが咲き残っているかもしれません。初夏の花を楽しみましょう。(矢野)

休憩10分 10:40

お鉢周回

杵島岳山頂 11:30

草千里P着 12:10

草千里P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。



杵島岳火口跡

参加締切り：6月3日(水) 事務局(67-0182)まで(当日連絡先)「山の会」代表 矢野：090-5488-1460



6月体験教室実施 6月5日・19日開催します！ 参加者募集！

①マインドフルネス&リンパストレッチ(メンタル、呼吸法、自律神経を整える心のリラクゼーションです)

②優しいフラダンス(基礎から丁寧に指導します。初心者の方でも大丈夫です！)

時間：①午後6時~午後6時45分まで(マインドフルネス) ②午後7時~午後8時まで(優しいフラダンス)

場所：長陽中央公民館 第1研修室(和室) 定員：①20名 ②15名

参加費：クラブ南阿蘇会員体験無料 会員外体験500円

準備物：ヨガマットまたはバスタオル(ヨガマット貸出あり)、飲料水、タオル、動きやすい服装



“2020”『クラブ南阿蘇』カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	サッカー練習日 タヒチアンダンス フラダンスクラス	クノンボール体操	カワイ体育 サッカー練習日 縫いぬいクラブ 陸上競技クラブ	サッカー練習日 健康ヨガ教室	マインドフルネス フラダンス教室	アンサンブル
	軟式野球クラブ ウォーキング		小学放課後油絵教室		軟式野球クラブ	
7	8	9	10	11	12	13
	サッカー練習日 タヒチアンダンス フラダンスクラス	クノンボール体操	カワイ体育 サッカー練習日 縫いぬいクラブ 陸上競技クラブ	サッカー練習日 3B体操教室	パソコン教室	
山の会					アンサンブル	
	軟式野球クラブ ウォーキング		油絵教室・小学放課後	油絵教室	軟式野球クラブ	
14	15	16	17	18	19	20
英検教室	サッカー練習日 タヒチアンダンス フラダンスクラス	クノンボール体操	カワイ体育 サッカー練習日 縫いぬいクラブ 陸上競技クラブ	サッカー練習日 3B体操教室	マインドフルネス フラダンス教室	
				健康ヨガ教室	アンサンブル	
	軟式野球クラブ ウォーキング		小学放課後油絵教室		軟式野球クラブ	親子油絵教室
21	22	23	24	25	26	27
	サッカー練習日	クノンボール体操	カワイ体育 無料体験実施	サッカー練習日 3B体操教室 童謡唱歌教室	パソコン教室	
父の目				サッカー練習日 縫いぬいクラブ 陸上競技クラブ	ハーブ教室	アンサンブル
	軟式野球クラブ ウォーキング		油絵教室・小学放課後	油絵教室	軟式野球クラブ	
28	29	30	「放課後きらめきクラブ」活動開始について			
英検教室	サッカー練習日		6月から学校再開となりましたが、学校側と教育委員会側と相談した結果、子ども達の学校生活が落ち着いた頃、2学期9月より活動開始予定ということになりました。(今後の状況により変更の場合もあります)また、各学校へ参加募集チラシなども配布予定です。参加を募ってからスタートいたします。すでに会員更新時に申込みされている方も、再度、募集チラシでのお申込みをお願い致します。			



※活動実施については各代表者の方に必ず確認を取ってください！

- ★カワイ体育教室(体育・新体操)=水曜日 16:30~17:30幼児の部 17:30~18:30児童の部 白水体育館 **※再開します！**
- ★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=上記と同じ **※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) **※11日から始まります！**
- ★タヒチアンダンス=第1・2・3月曜日(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、上記と同じ 18:30~19:30
- ★元気もんウォーク「山の会」=6月詳細は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 ※詳細は横山直美(090-8883-1773)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) **※再開します！**
- ★クノンボール健康体操教室=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) **※再開します！**
- ★陸上競技クラブ=水曜日 18:00~19:00(小・中) 19:00~20:00(一般) 白水運動公園(雨天時:白水体育館2F)
- ★学童軟式野球クラブ=毎週月曜日・金曜日 17:00~18:30 白水運動公園(雨天時:白水体育館)
- ★①マインドフルネス ②フラダンス=第2・4金曜日 ①18:00~18:45 ②19:00~20:00 長陽中央公民館(第1研)
- ★童謡唱歌教室=第4木曜日 10:00~ 長陽中央公民館(第2研)
- ★ハーブ教室=第4木曜日 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(第2研) **※6月は午前中まで！**
- ★油絵教室=第2・4水曜日【昼の部】10:00~12:00 【夜の部】19:00~21:00 アトリエだんだん(河陰3617-2)
- ★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(和室)
- ★英検学習教室=月2回(日曜日) ①8:30~10:00 ②10:30~12:00 長陽中央公民館(第2研) **※再開します！**
- ★中高生英語力アップ教室=水曜日:中学生→15:30~ 長陽中央公民館(第2研) 日曜日:高校生/講師自宅 **※6月中止**
- ★コントラクトブリッジ同好会=第2・4日曜日 13:30~16:30 長陽保健センター **※6月も活動休止とします。**
- ★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) **※再開します！**
- ★アンサンブル=毎週4金曜日 10:00~ 長陽中央公民館(第1研) 参加者大募集！



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/

賛助会員掲示板

詳しくはHPをご覧ください。



南阿蘇オーガニック(株)
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



木郷滝自然つりセンター

釣りに感動 グルメで満足
予約・お問い合わせ
☎0967-64-0440



— 地域密着、地域に貢献 —
株式会社 藤本建設工業

お問い合わせ
☎ 0967-67-0138



ヤマザキYショップ 茂田店

営業時間 7:00～23:00(無休)
TEL 0967-67-2666 南阿蘇村河陽



*** 公益財団法人日本スポーツクラブ協会より
「スポーツ動画のレストラン!」の紹介**

日頃の活動の一助となればと思い一般社団法人全国スポーツクラブコ
ミッション(JSCC)が運営している動画配信サイト「スポーツ動画のレスト
ラン!」をお知らせ致します。
年代別や目的別の様々な活動、日々の活動につながる様々な活動が紹
介されていますので、ご活用頂きますと幸いです。

<http://jacc.jp.net>

公益財団法人日本スポーツクラブ協会

*** 熊本県スポーツ協会から「おうちであそぼ!
アクティフチャイルドプログラム」動画紹介**

本会では、運動遊びの要素を取り入れた「アクティフチャイルドプログラ
ム」の普及に取り組んでおります。
この度、新型コロナウイルス感染症の影響により、子どもの運動不足が懸
念されることから自宅でできる運動遊びの紹介動画を作成いたしました。
つきましては、本会ホームページをご覧いただき、貴団体関係者への周
知並びに御活用をいただければ幸いです。

◆本会ホームページ「おうちであそぼ!アクティフチャイルドプログラム」

<http://kumamoto-sports.or.jp/>



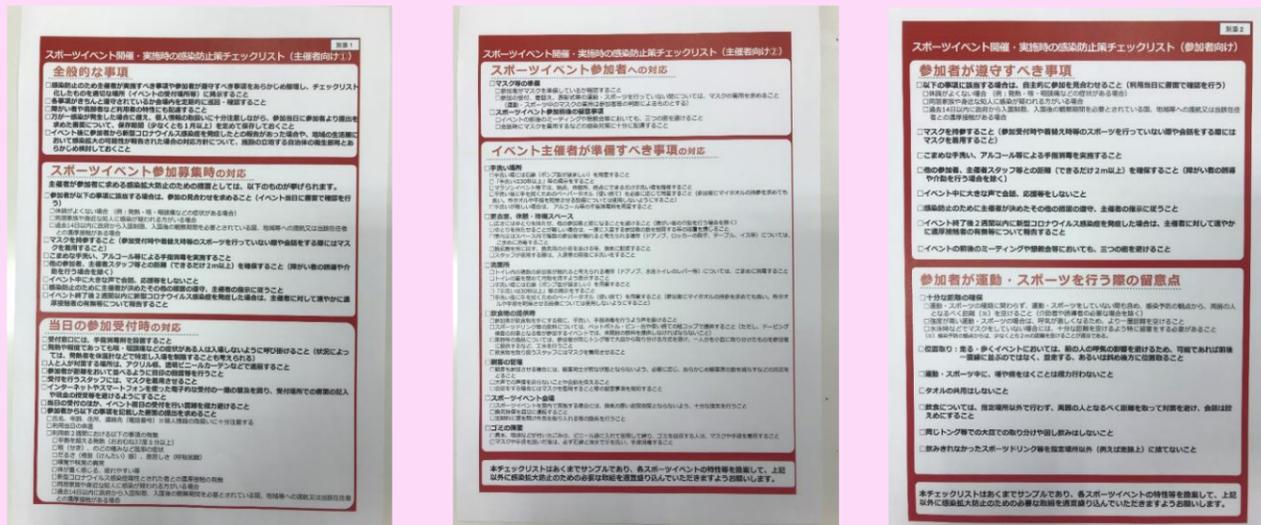
各ご家庭や、各プログラムでも
参考にされてみてください。



**6月よりクラブ活動再開します!
活動再開に向けた感染拡大予防ガイドラインについて**

※村教育委員会作成のガイドラインと共に、こちらのガイドラインも参考にして下さい!
活動再開にあたり、日本スポーツ協会からスポーツイベント再開に向けた感染拡大予防ガイド
ラインを参考に、各自感染予防に努めて頂きますようお願い致します。

**クラブ南阿蘇HP <http://cmaso0182.ec-net.jp/>
で閲覧できますので是非ご覧ください!**



感染拡大予防ガイドラインを参考に、
感染予防に努めて頂きますようお願い致します。
村内各施設利用にあたっては、村のガイドラインをご覧ください。
クラブ活動においても各代表者の指示に従い、
感染予防に努めながら活動に参加してください。
宜しくお願い致します。

