



# R2 クラブ南阿蘇通信7月号



クラブ活動再開して1ヶ月。皆さん、如何お過ごしでしょうか？このままコロナが落ち着き、大雨による被害も無く、平穏無事に生活できることを祈るばかりです。7月7日は七夕です。短冊に願いを込めて…。これからの季節、コロナ感染予防に加え、熱中症対策もしっかりと行わなければなりません。  
**厚生労働省の熱中症予防・新しい生活様式のリーフレットを一緒に送付**していますので、是非参考にしてください。  
**「皆さまが元気に健康でいられますように…」**

**～正会員の皆様へお礼とご報告～**  
 みなし総会では提案事項について同意頂きまして、誠にありがとうございました。6月19日に**全て同意書が届きましたので6月19日をもって議決日と致しました。**皆さまのご協力ありがとうございました。  
**～そうめん販売について～**  
 先日、各ご自宅にそうめん販売のご案内をさせて頂きました。購入希望の方は、**7月17日(金)までに、ご注文頂きますようお願い致します。**  
**コロナ対策備品購入の為にぜひご協力を！**

**「ウォーキングクラブ」** 連絡先：横山直美(090-8883-1773)  
**毎週月曜日：旧久木野庁舎駐車場 午後4時30分集合**

## 元気もんウォーク「山の会」第4回 7月登山

**\* 7月9日(木) ※予備日：16日(木)**

**※集合場所が変更になっています！お間違えのないようにお願いします！**

名称：花の名峰ウォーク 体力度 ▲○○○ 危険度 ▲○○○  
 登る山：白岩山(1620m) (牧ノ戸峠～久住山を体力度 ▲▲○○ 危険度 ▲▲○○)

**【行程】**  
**高森駅駐車場 8:30**  
 ↓ 注意：前回の打ち合わせから変更しました！  
 馬見原  
 ↓  
 五ヶ瀬スキー場 9:35  
 ↓  
 白岩山登山口 9:45～9:55 この辺りで1400mです 休憩10分  
 ↓  
 白岩峠 向坂山分岐 10:30  
 ↓  
 白岩山 11:00～12:00 昼食  
 白岩山は希少植物の宝庫です。十分に楽しみましょう！  
 ↓  
 白岩山登山口 12:50  
 ↓ ※馬見原には名物のお肉屋さんがあります。  
 高森駅駐車場着 14:05

白岩山周辺は、「白岩山石灰岩峰植物群落」として宮崎県の天然記念物に指定されています。石灰岩質の山特有の植物の宝庫で、この季節は、絶滅危惧種のキレンゲショウマが見られます。登山道は、五ヶ瀬から椎葉に抜ける「霧立越え」の一部で、かつては荷物を背負った馬が通った道です。

少し距離があるので、お互いの了解が取れば乗り合わせも可能です。ただし、マスクをお忘れなく。五ヶ瀬のスキー場までは舗装されています。その先が登山口まで未舗装ですが、普通車で大丈夫です。心配な方は、スキー場の駐車場で乗り合わせてください。片道48.5km 4人乗り合わせの場合750円(3人の場合1000円)

参加締切り：7月6日(月) 事務局(67-0182)まで(当日連絡先)「山の会」代表 矢野：090-5488-1460

## 7月より正式スタート！ 毎月第1・3金曜日(月2回)に行います！ 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やさしいフラダンス (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5時45分～ (マインドフルネス) ②午後7時～ (やさしいフラダンス)  
 場所：長陽中央公民館 第1研修室(和室)  
 月謝：①2000円(マインドフルネス) ②3000円(やさしいフラダンス) ※クラブ入会必要  
 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  
 随時、体験もOK！ 多くのご参加お待ちしております！ (体験料：会員無料、会員外500円)

# “2020”『クラブ南阿蘇』カレンダー

7月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			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 小学放課後油絵教室	サッカー練習日 3日体操教室 縫いぬいクラブ 陸上競技クラブ	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	
5	6	7	8	9	10	11
	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 3日体操教室	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	
12	13	14	15	16	17	18
コントラクトブリッジ 長陽中央公民館	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 3日体操教室	マインドフルネス フラダンス教室 パソコン教室 (変更有り) アンサンブル	
大人英検教室				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	(山の会予備日)	軟式野球クラブ	親子油絵教室
19	20	21	22	23	24	25
	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	海の日 スポーツの日 アンサンブル	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	ハープ教室 油絵教室	軟式野球クラブ	
26	27	28	29	30	31	
コントラクトブリッジ 長陽中央公民館	サッカー練習日	クノンボール体操	サッカー練習日 縫いぬいクラブ 陸上競技クラブ	健康ヨガ教室 (7月より追加)	アンサンブル	暑中お見舞い 申し上げます
大人英検教室					アンサンブル	
	軟式野球クラブ ウォーキング				軟式野球クラブ	

### ※今月の童謡唱歌教室は諸事情のため、お休みとなりました！

- ★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
- ★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
- ★3日体操教室=第1・2・3水曜日(月3回) 10:00~12:00 長陽中央公民館(第1研)
- ★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、上記に同じ 18:30~19:30
- ★元気もんウォーク「山の会」=7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時半~ 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・2・3水曜日(7月より月3回) 14:15~15:30 長陽中央公民館(第1研) (※7月は変動有)
- ★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)
- ★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1・3金曜日①17:45~18:45 ②19:00~20:00 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)
- ★ハープ教室=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)
- ★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)
- ★大人英検学習教室=月2回(日曜日) ①8:30~10:00 ②10:30~12:00 長陽中央公民館(第2研)
- ★中高生英語カレッジ教室=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※高校生のみ再開
- ★コントラクトブリッジ同好会=第2・4日曜日 13:30~16:30 長陽中央公民館(第2研) ※7月より活動再開 場所変更!
- ★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)
- ★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!

お問い合わせ：「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  
 E-mail: 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



**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



～元気もんウォーク「山の会」5月「烏帽子岳登山」～

5月23日土曜日、感染予防に努めながらの実施。今年度初めての登山は気持ちの良い天気にも恵まれました。  
新型コロナの影響で、登山客はやや少なめでゆっくりと登ることができました。  
今年は、南阿蘇村からも皿山南面のミヤマキリシマが紅く見えるほどたくさんの花が咲いています。色のバリエーションも豊富で、赤紫やピンク、淡紅色などの花が斜面を埋め尽くしていました。噴煙を背景にして咲き誇る景色は、今だけの絶景でした。(矢野)



～新プログラム「アンサンブル(器楽サークル)」スタートしました！～

2月3月に体験教室をし、4月から正式にスタート予定でしたが、新型コロナウイルス感染拡大防止対策により活動自粛となり、今まで活動が出来ませんでした。ようやく6月からスタート致しました。待ちに待ったアンサンブル♪ 皆さん、とても楽しみにされていたようです。それぞれ、ご自分の楽器を持参。ハーモニカ・ギター・サクソ・フルート・チェロ・電子ピアノ。それからペルー発祥の打楽器「カホン」など珍しい楽器まで！音合わせをしたり、今は練習曲で「カントリーロード」を演奏しアンサンブルを楽しんでいます。今後もジャンルにこだわらず練習していく予定です。まだまだ参加者募集しております！見学・体験も随時OK！  
音楽・楽器が好きな方、興味のある方、経験者はもちろん、初心者でも楽譜が読めなくても大歓迎！一緒にアンサンブルを楽しみませんか♪ 気軽に楽しめるサークルです。お気軽にご参加ください！  
**場 所：長陽中央公民館(和室) 活動日時：毎週金曜日 10時～正午まで 参加費：無料！**  
※お手持ちの楽器をご持参ください。(種類は問いません。何でもOK！)



～村岡章子の「クノンボール健康体操」参加者募集！～

南阿蘇村では、文化祭やイベントなどの司会をさせていただいています村岡章子です(^.^)  
南阿蘇村でクノンボール体操教室を始めてから今年で3年目になりました！  
どんな教室なのか??? ……最後まで自分の足で歩く教室です。  
私は自分自身「ピンピンころり」で世を去りたいと思っています。  
最後まで、自分の足で歩き、ポケず、家族に迷惑をかけないように人生の最後を迎えたいと思っています。  
という思いで、金さん銀さん姉妹の、金さんの筋力トレーニングを指導していた先生が生み出した「クノンボール」を使ってのトレーニングを、皆さんと笑いながら楽しく教室を行っています。  
まずは、体験からでもOKです。お気軽にお越しください。お待ちしております！！(村岡)



**村岡章子プロフィール**  
八代市出身。熊本市在住。  
現在、ラジオパーソナリティ、テレビリポーター、イベント・結婚式の司会をやってます。  
クノンボール指導員も取得。  
勝手に阿蘇が大好きです(笑)



**活動日時：毎週火曜日(週4回) 午前10時～**  
**場 所：長陽中央公民館 第1研修室(和室)**  
**月 謝：3000円 体験：無料**  
高齢者の方、大歓迎！  
どなたでも何人でもOKです。  
お申し込みはクラブ南阿蘇事務局まで。

～らくらく健康ヨガ教室 参加者募集！～

～無理をさせないスッキリ健康ヨガ～ ヨガも今年で3年目！  
ヨガは硬いから恥ずかしいとか、太っているからできないとか、勝手に決めつけている方も多いはず。  
スッキリ健康ヨガは簡単なほぐしと無理なくやれるポーズと呼吸法の内容です。縮んだ体を気持ちよ～く、のびのびと動かして、心身のバランスも整えてみましょう。スッキリしますよ！  
どなたでも簡単に無理なくできます。多くのご参加お待ちしております。

**活動日時：第1.2.3木曜日(月3回) 午後2時15分～**  
**※7月より月3回になりました！(当分の間は3回実施予定)**  
**場 所：長陽中央公民館 第1研修室(和室)**  
**月 謝：3000円**  
(老若男女問わず、どなたでも参加OK)  
**服装と持参品：動きやすい服装、ヨガマット(貸出有り)**  
手ぬぐい(長めのタオルあたり)

講師：磯貝由貴子(笑い与健康のヨガインストラクター)



「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！