Ｒ２　クラブ南阿蘇通信9月号

裏面も見てね！

短い夏休みもあっという間に終わり、
秋の気配を感じるようになりましたね。
でもまだまだ残暑が続きますの、熱中症には
十分気を付けましょう！
9月は各小学校で運動会が行われます。
スポーツの秋…子どもも大人も、コロナ禍
ではありますが、体を動かすことで幸福物質の
ドーパミンが分泌され、幸福感が得られるます。
ストレスフリーで
心も体も健康第一！

「放課後きらめきクラブ」活動再開のお知らせ

9月1日（火）より、いよいよスタート致します！
参加児童の方には、別紙きらめき通信と予定表を送付しておりますので、ご確認頂き、忘れ物の無いようにしっかりと準備して参加しましょう！
※クラブ会員証（ポイントカード）も忘れずに！

「南阿蘇ふるさと体験塾」参加締切り日のお知らせ

第2回 9月26日（土）グリーンロード展望所・震災遺構など
＊9月11日（金）締切り
第3回 11月7日（土）南阿蘇の水源巡り・南鉄乗車体験など
＊10月23日（金）締切り

「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6回　9月登山

＊９月１２日(土)　※予備日：19日（土）

【予告】１０月の金峰山は「免の石」に変更します！（詳細は次号で）

名称：南外輪ウオーク
登る山：十六羅漢山
（外輪山中腹の十六羅漢を尋ねます）
体力度◆○○○　危険度△○○○
（牧ノ戸峠～久住山を体力度◆◆○○　危険度△△○○）

行程
あそ望の郷駐車場　８：３０　＊駐車スペースが狭いので乗り合わせにします
↓
十六羅漢山駐車場着　８：４５
十六羅漢　この辺りで700m位です
十六羅漢山駐車場発　１０：００
↓
恐ヶ淵駐車場　１０：１０
羅漢岩見学
恐ヶ淵散策
↓
九州自然遊歩道　１１：１０
〃　発　１２：１０
↓
あそ望の郷着　１２：２０
※今回は、一旦ここで終了です。
希望者は昼食後、江善寺で十六羅漢の本尊を見学します。
廃寺に放置されていたとは思えない、
見事な釈迦仏が保存されています。
＊江善寺見学　１３：００～１３：３０

十六羅漢は、数百年前の羅漢信仰隆盛期に「羅漢寺」を中心にして作られたものです。羅漢信仰の衰退とともに荒れ果ててしまったので、本尊と羅漢さんを別所に保管し、代わりに石仏を岩山の洞に安置したことが村の歴史書に記載されています。その後、江善寺に移され、今に至っています。
恐ヶ淵は「婆蜘蛛」の伝説が残る、ちょっと神秘的なスポットです。
羅漢山の奇岩群は、阿蘇カルデラができる前の古い火山（５０～６０万年前）の堆積物が侵食されて形成されたものです。最近では映画「キングダム」のロケ地になりました。
羅漢山一帯は、阿蘇の最も古い時代から現在に至る歴史を見ることのできる貴重な場所です。

参加締切り：９月９日（水）事務局　0967-67-0182
（当日連絡先）「山の会」代表　矢野：090-5488-1460

本田よろずや講座「秋冬野菜作り講座」参加募集！

話をするおじさん　本田　憲昭

秋冬野菜を作りたい方、教わりたい方を募集いたします！
日程は、決まりましたらお知らせいたします！　まずはお申込みください！
申込締め切り：９月１０日まで！
会　　費：2000円（講座の中で使用する資材、肥料、苗、種代などを含みます）
定　　員：15名　先着順です！

“２０２０”『クラブ南阿蘇』カレンダー　9月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		クノンポール体操	カワイ体育	サッカー練習日	マインドフルネス	
			サッカー練習日	3B体操教室	フラダンス教室	
		やさしいハタヨガ	縫いぬいクラブ			
			陸上競技クラブ	健康ヨガ教室		
					アンサンブル	
			小学放課後油絵教室		軟式野球クラブ	
		放課後きらめきクラブ		放課後きらめきクラブ		
6	7	8	9	10	11	12
	サッカー練習日	クノンポール体操	カワイ体育	サッカー練習日		
			サッカー練習日	3B体操教室		
		やさしいハタヨガ	縫いぬいクラブ		パソコン教室	
			陸上競技クラブ	健康ヨガ教室		
					アンサンブル	
						山の会
高校英語教室	軟式野球クラブ		油絵教室・小学放課後	油絵教室	軟式野球クラブ	
	ウォーキング	放課後きらめきクラブ		放課後きらめきクラブ		
13	14	15	16	17	18	19
コントラクトブリッジ	サッカー練習日	クノンポール体操	カワイ体育	サッカー練習日	マインドフルネス	
	タヒチアンダンス		サッカー練習日	3B体操教室	フラダンス教室	
	フラダンスクラス	やさしいハタヨガ	縫いぬいクラブ			
大人英検教室			陸上競技クラブ	健康ヨガ教室		（山の会予備日）
					アンサンブル	
			小学放課後油絵教室			
高校英語教室	軟式野球クラブ		夜ヨガ体験教室		軟式野球クラブ	
	ウォーキング	放課後きらめきクラブ		放課後きらめきクラブ		親子油絵教室
20	21	22	23	24	25	26
	敬老の日	秋分の日	カワイ体育	サッカー練習日		
			サッカー練習日			
	サッカー練習日		縫いぬいクラブ		パソコン教室	
	タヒチアンダンス		陸上競技クラブ	童謡唱歌		
	フラダンスクラス			ハーブ教室	アンサンブル	
高校英語教室	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	
				放課後きらめきクラブ		
27	28	29	30			
コントラクトブリッジ	サッカー練習日	クノンポール体操	カワイ体育			
	タヒチアンダンス		サッカー練習日			
	フラダンスクラス	やさしいハタヨガ	縫いぬいクラブ			
大人英検教室			陸上競技クラブ			
	軟式野球クラブ		小学放課後油絵教室			
高校英語教室	ウォーキング					
			夜ヨガ体験教室			
		放課後きらめきクラブ				

秋の運動会
＊白水小学校＝9月12日
＊両小学校・中松小学校
南阿蘇西小学校＝9月19日
＊久木野小学校＝10月3日

★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
★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)
★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木曜日(月3回)　14:15～15:30　長陽中央公民館(第１研)
★クノンポール健康体操教室＝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）
★やさしいハタヨガ＝火曜日10:00～11:15　白水保健センター（和室）
☆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）
☆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)　①５級 8:30～10:00　②４級 10:30～12:00　長陽中央公民館(第2研)
☆中高学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※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　白水保健センター会議室　※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）※８月は第1,3金曜日に変更！
☆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！

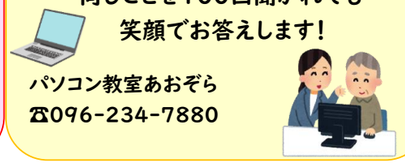
お問合せ：「クラブ南阿蘇」事務局　〒869-1404　南阿蘇村河陽3575(長陽中央公民館内)
TEL：0967-67-0182　FAX：0967-67-3352
✉c-minamiaso@trad.ocn.ne.jp　http://cmaso0182.ec-net.jp/

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

有限会社 丸野石油店
南阿蘇村立野182-2
TEL：0967-68-0019

賛助会員募集中！

賛助会員募集中！

賛助会員募集中！

賛助会員募集中！

9月体験教室　～夜ヨガ(ヨガとアロマでリラックス～

＊アロマテラピーとは？・・・植物から抽出した１００％天然の香り成分の
エッセンシャルオイル（精油）を使い心身のトラブルを穏やかに回復し健康や
美容に役立てていく自然療法です。
精油を会場に芳香させながらヨガの呼吸法やアーサナ（ポーズ）を行います。
心も身体もほぐれ帰宅後の安眠に繋がります。
＊身体が硬い方に、ヨガ初心者の方も無理のない安心なクラスです
＊お仕事や家事、子育てに今日一日頑張ったご褒美。リフレッシュに。
ぜひこの機会にお試しください。ご参加お待ちしております。

参加者募集中

【日　時】　9月16日、30日　水曜日　午後８時～９時
【場　所】　久木野総合センター 和室
【定　員】　各回6人　少人数制（どなたでもご参加できます）
【参加費】　体験料金＝クラブ南阿蘇会員：無料　　会員外：1回500円
【持参品】　ヨガマット（貸出有り：事前にお知らせください）
　　動きやすい服装、バスタオルやブランケット、飲み物など。
【講　師】　「ひだまりYoga南阿蘇」主宰 rie
　　～ヨガインストラクター・AEAJ認定アロマテラピーインストラクター
☆お申し込み、お問い合わせはNPO法人クラブ南阿蘇事務局まで

新プログラムスタート！　～やさしいハタヨガ～

募集中!

８月に体験教室を行いました。９月より正式にスタート致します！
参加希望の方は、お早めにお申込みください。
【日　時】　毎週火曜日　午前10時～11時１５分（月４回）
【場　所】　白水保健センター 和室
　　（入口側の駐車場はご利用できませんので、裏側をご利用ください）
【定　員】　6人
【参加費】　月謝3500円（クラブ入会必須）
【持参品】　ヨガマット（貸出有り：事前にお知らせください）
　　動きやすい服装、バスタオルやブランケット、飲み物など。
【講　師】　「ひだまりYoga南阿蘇」主宰 rie
☆お申し込み、お問い合わせはNPO法人クラブ南阿蘇事務局まで

家族で楽しく遊びながら体を動かしてみよう！

始めよう！ おやこで 元気アップ作戦

子どもが「子どもらしさ」を取り戻し、
からだもこころも元気になるためには、
子どもの生活全体をトータルにとらえることが大切です。
まずは日々の生活を見直して、できることから
少しずつトライしてみましょう。

おやこでからだを動かそう！

おやこで楽しく運動し、「からだ」も「こころ」も
リフレッシュしましょう。

＊文部科学省委託「おやこで元気アップ！事業」ブック転載