



# R2 クラブ南阿蘇通信10月号



9月1日より新任職員を採用いたしましたのでご紹介いたします。

「南阿蘇村白川在住の甲斐佳子です。更なるクラブ活動発展のため頑張ります！どうぞ宜しくお願い致します！」

また、クラブ南阿蘇のFacebookを開設いたしました。

<https://facebook.com/clubminamiaso/>です。宜しくお願い致します。



## ～令和2年度7月豪雨災害義援金について御礼～

8月31日受付終了し、9月4日に振込みいたしました。口座名：熊本県南豪雨義援金 熊本県知事 蒲島郁夫  
振込金額：60,000円（内、縫いぬいクラブより3万円）  
豪雨被害にあった県内各地の方々へ届けられます。皆様の温かいご支援・ご協力、誠にありがとうございました。



「南阿蘇ふるさと体験塾」参加締切り日のお知らせ  
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7回 10月登山

\*10月13日(火) ※予備日：20日(火)

名称：南外輪 免の石 体力度△○○○ 危険度△△○○  
登る山：免の石（南外輪山中腹）（牧ノ戸峠～久住山を体力度△△○○ 危険度△△○○）  
注：免の石登山には許可が必要です。

行程

集合場所：あそ望の郷駐車場 8時50分

あそ望の郷出発	9:00
↓	
免の石駐車場	9:15
登山口	9:16
↓	
免の石着	10:30
発	10:45
↓	
登山口帰着	11:45
展望所	11:45～12:00
放牛石仏	12:20
↓	
あそ望の郷帰着	12:30



【装備等】  
帽子・長袖上下・登山靴（スニーカーはやや危険）  
カッパ・水筒・手袋・ザック・行動食  
※登山道が谷川に沿っているため、ストック（杖）は不向きです。  
※両手は空けておいた方が安全です。  
足元が滑りやすいので、危険度を2にしました。

★予告★  
11月8日（日）マゼノ溪谷と押戸石の丘（予備日15日）  
12月2日（水）釈迦院の石段  
※共にマイクロバス使用 詳細は次号で！ 希望者はお早め！

参加締切り：10月8日（木）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「夏野菜作り講座」参加者の方へご連絡！

5月に苗を植えた「サツマイモ」の芋掘りを行います！  
収穫袋・カゴなどご持参の上、ご集合ください！

期日：10月20日（火）13時～ クラブ農園集合



焼き芋

## “2020”『クラブ南阿蘇』カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				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
				放課後きらめきクラブ		
4	5	6	7	8	9	10
サッカー練習日 タヒチアンダンス フラダンスクラス	クノンポール体操 やさしいハタヨガ	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 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	
			夜ヨガ		アンサンブル	
軟式野球クラブ			小学放課後油絵教室			軟式野球クラブ
高校英語教室	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		
	12	13	14	15	16	17
コントラクトブリッジ	サッカー練習日 タヒチアンダンス フラダンスクラス	クノンポール体操 やさしいハタヨガ (シニアフラダンス)	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		
大人英検教室			陸上競技クラブ	健康ヨガ教室	アンサンブル	
軟式野球クラブ		山の会				
高校英語教室	ウォーキング	放課後きらめきクラブ (白水地区はお休み)	油絵教室・小学放課後	油絵教室	軟式野球クラブ (理事会)	親子油絵教室
	18	19	20	21	22	23
サッカー練習日 タヒチアンダンス フラダンスクラス	クノンポール体操 やさしいハタヨガ	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 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	
			(山の会予備日)	童謡唱歌 ハーブ教室	アンサンブル	
軟式野球クラブ						
高校英語教室	ウォーキング		夜ヨガ	小学放課後油絵教室		軟式野球クラブ (調整会議予定)
			放課後きらめきクラブ		放課後きらめきクラブ	
	25	26	27	28	29	30
コントラクトブリッジ	サッカー練習日 タヒチアンダンス フラダンスクラス	クノンポール体操 やさしいハタヨガ (シニアフラダンス)	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	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 (注：日程変更)
大人英検教室	軟式野球クラブ		陸上競技クラブ	健康ヨガ教室	アンサンブル	
高校英語教室	ウォーキング		油絵教室・小学放課後	油絵教室		
			放課後きらめきクラブ		放課後きらめきクラブ	
						31

- ★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) ※10月は隔週実施
- ★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」＝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) ※10月は隔週実施
- ★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) ★夜ヨガ＝20:00～21:00 白水保健センター
- ★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
- ★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
- ★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  
E-mail: c-minamiaso@trad.ocn.ne.jp http://cmaso0182.ec-net.jp/





**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!**

**お試し体験実施中! ~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。

**【日 時】 10月7日、21日/11月4日・11日/12月2日・16日**  
**水曜日 午後8時~9時 (※R3.1月より週4回月謝制開始予定)**

**【場 所】 久木野総合センター和室 白水保健センター和室に変更になりました!**

**【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】 1回のみ体験OK! 体験料金=クラブ南阿蘇会員:無料 会員外:1回500円**  
**2回目以降、1回1000円(クラブ南阿蘇会員入会必須)**

**【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**  
**~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

**参加者募集中!**

文化の秋!新しいことを始めたいシニアの皆さまへ

**超初心者&シニア専門** **65歳からはじめる**  
**パソコン教室**

**新規受講生募集!** **70歳以上の方も大歓迎!**

期間限定!手軽なお試しコース!  
月2回 3,960円(税込)~

楽しいよ♪  
このような方を  
お待ちしております♪

- ・電源も入れたことない
- ・家にいてもつまらない
- ・覚えが悪くて迷惑かけそう
- ・家族だとケンカになる
- ・ちゃんと基本からやりたい
- ・使えるが復習のため続けたい
- ・脳トレに何かしたい

優しくお手伝いします♪ ◆◆無料見学&説明会◆◆ 少人数 完全ご予約制


**【日 程】 10月9日(金)、23日(金)**  
①10:45~②11:45~③12:45~④14:45~

**【場 所】 長陽中央公民館にて**  
※ご都合が合わない方はお気軽にご相談ください

**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 なごみ** ☎070-8426-6769 (担当直通電話)  
クラブ南阿蘇教室 (旧あおぞら) 繋がりがづらい時は大津教室へ! 電話:096-234-7880  
受付時間 9:30~18:30 日・月休

**南阿蘇ふるさと体験塾**  
**ただのいなかじゃ~なかよ。**

第1回目 8月30日(土)開催  
久木野総合センターにて開校式があり、火山博物館や草千里展望所、古坊中を散策しました。熊日やTKUの取材もありました。  
絶滅危惧種の糞が見つかり大興奮!!  
2回目は9月26日、3回目は11月7日に開催。



**阿蘇の自然って、すげー** 南阿蘇村の子ども「ふるさと体験塾」

青少年健全育成を目的とするNPO法人クラブ南阿蘇は8月30日、南阿蘇村の子供たちと共に古里の長さを貴重な阿蘇の自然を学ぶ「ふるさと体験塾」を開催しました。

この日は小学5、6年生8人が参加。阿蘇ジオパークガイドの案内で、阿蘇の自然を学ぶ体験塾を開催しました。

火山博物館で火山の成り立ちについて説明を受け、古坊中を散策し百鬼夜行について学びました。草千里のフィールドワークでは、自生する植物やタヌキなどの動物の足跡を探し、馬のふんから糞虫が見つかった。子どもたちは「すげー!」初体験した。お話を聞いた、南阿蘇村の自然を学ぶ貴重な体験となりました。次回は11月7日(日)開催。40名で先着順。クラブ南阿蘇 ☎0967-234-7880 (東郷)



ガイドと一緒に糞虫を探す南阿蘇村の小学生たち=阿蘇市

**「放課後きらめきクラブ」9月より、ようやくスタート!**

コロナの影響で延期されていましたが、9月よりようやくスタート出来ました! 残念ながら、昨年よりも参加児童が減ってはいますが、新メンバーも増えています。みんな楽しく活動しています。途中からの参加もOKですので、たくさんお友達を誘ってください。

地域の方々のご協力により、色々なスポーツ・文化活動が楽しめます。多くのご参加お待ちしております!

【毎週火曜日・木曜日16:30~18:30 白水小(白水・中松・両併)・久木野小・南西小 4~6年生対象】

