



R2 クラブ南阿蘇通信11月号



早くも11月になり、こたつが恋しい季節になりましたが、皆さん如何お過ごしでしょうか？
なかなか新型コロナウイルスも落ち着いた状況ですが、これからの季節はインフルエンザも注意しなければなりません。今後も引き続き、感染防止対策に努めて頂き、家族みんなが元気に笑顔で過ごせるように心掛けていきましょう。
【お詫び】コピー機が古く、印刷不具合が度々起こり、印刷汚れが発生してしまいますが、経費削減のため、誠に申し訳ございませんが、多少の汚れはご勘弁頂きたい、何卒ご了承くださいませようお願い致します。

～会員の皆さまへお知らせ～
この度、クラブのお問合せ先のメールアドレスを変更致しました。以前のアドレスも使用できますが、随時移行をお願い致します。
また、HPも変更していますが、今まで通り観覧できますので、宜しくお願い致します。
変更前：✉c-minamiaso@trad.ocn.ne.jp
http://cmaso0182.ec-net.jp
変更後：✉info@clubminamiaso.org
https://clubminamiaso.org
(Facebook: https://facebook.com/clubminamiaso/)

「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00分集合

元気もんウォーク「山の会」第8回 11月登山

*11月8日(日) ※予備日：15日(日)

名称：マゼノ溪谷紅葉狩りと押戸石の丘
登る山：マゼノ溪谷散策・押戸石
※どちらもウォーキング程度です。バス利用

体力度 〇〇〇〇 危険度 〇〇〇〇
(牧ノ戸峠～久住山を体力度 〇〇〇〇 危険度 〇〇〇〇)

行程
集合 8:30 長陽中央公民館
↓ <バス移動> 途中トイレ休憩
10:00 マゼノ溪谷
散策・昼
12:00 出発
↓
12:30 押戸石の丘
↓
13:30
↓
15:00 長陽中央公民館帰着



紅葉の「マゼノ溪谷」と古代ロマンの地「押戸石の丘」を散策します。一応予備日を設けましたが、紅葉の状況によっては、予備日はマゼノ溪谷から「参勤交代の石畳」に変更する可能性もあります。

参加締切り：11月5日(木) 事務局 0967-67-0182
(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9回 12月登山

*12月2日(水) ※予備日なし

名称：阿蘇中岳パノラマトレッキング
登る山：中岳 1506m

体力度 〇〇〇〇 危険度 〇〇〇〇
(牧ノ戸峠～久住山を体力度 〇〇〇〇 危険度 〇〇〇〇)

行程
長陽中央公民館 9:00
↓
阿蘇山西駅駐車場 9:40 標高1140m
↓ トイレ休憩あり
砂千里ヶ浜入り口 10:10 標高1200m
↓
中岳分岐 10:40
↓
中岳南峰 11:35 標高1496m
↓
中岳 12:00 標高1506m
昼食 12:00~12:40
↓
中岳分岐 14:00
↓
砂千里ヶ浜入り口 14:30
↓
阿蘇山西駅駐車場 14:50
解散

※12月は、道路凍結の場合は中止します。

砂千里ヶ浜の最奥部から旧火口壁を一気に登り、中岳南峰へ。途中から、グランドキャニオンを彷彿とさせる大絶壁が広がります。噴煙を上げる中岳火口を眼下に見下ろしながらの稜線(火口縁)歩きは阿蘇ならではの絶景。阿蘇火山の雄大さを堪能できるNO1コースです。

参加締切り：11月26日(木) 事務局 0967-67-0182
(当日連絡先)「山の会」代表 矢野：090-5488-1460

“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	7
	サッカー練習日		カワイ体育	サッカー練習日	マインドフルネス	
		やさしいハタヨガ	縫いぬいクラブ	3B体操教室	フラダンス教室	南阿蘇ふるさと体験塾(3回目)
			陸上競技クラブ	健康ヨガ教室		
	軟式野球クラブ	文化の日	夜ヨガ		アンサンブル	
	ウォーキング		小学放課後油絵教室	放課後さくらめきクラブ	軟式野球クラブ	
8	9	10	11	12	13	14
コントラクトブリッジ	サッカー練習日	クノンボール体操	カワイ体育	サッカー練習日		
山の会	タヒチアンダンス	やさしいハタヨガ	縫いぬいクラブ	健康ヨガ教室	パソコン教室	
	フラダンスクラス		陸上競技クラブ			
	軟式野球クラブ		夜ヨガ		アンサンブル	
	ウォーキング	放課後さくらめきクラブ	油絵教室・小学放課後	油絵教室	軟式野球クラブ	
15	16	17	18	19	20	21
	サッカー練習日	クノンボール体操	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	やさしいハタヨガ	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		縫いぬいクラブ	健康ヨガ教室		
			陸上競技クラブ		アンサンブル	
(山の会予備日)	軟式野球クラブ		小学放課後油絵教室		軟式野球クラブ	
	ウォーキング	放課後さくらめきクラブ		放課後さくらめきクラブ	(調整会議予定)	親子油絵教室
22	23	24	25	26	27	28
コントラクトブリッジ	サッカー練習日	クノンボール体操	カワイ体育	サッカー練習日	マインドフルネス	
	軟式野球クラブ		サッカー練習日	3B体操教室	パソコン教室	
		やさしいハタヨガ	縫いぬいクラブ	童謡唱歌		
	ウォーキング		陸上競技クラブ	ハーブ教室	アンサンブル	
	勤労感謝の日		油絵教室・小学放課後	古典フラ	軟式野球クラブ	
		放課後さくらめきクラブ		油絵教室		
29	30					
	サッカー練習日					
	タヒチアンダンス					
	フラダンスクラス					
	軟式野球クラブ					
	ウォーキング					

※11月の大人英検教室と高校生英語カアップ教室はお休み致します。



★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) ※変更有り
★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 20:00~21:00(時間変更)
★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~ 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)
★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)
★中高生英語カアップ教室=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
✉info@clubminamiaso.org https://clubminamiaso.org



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



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！

古典フラ教室 11月よりスタート！ Ua Nani Asosan~美しい阿蘇山~のご案内です
初めての方歓迎 初歩からのスタートです

南阿蘇で古典フラ(フラカヒコ)のレッスンはじめます。
古典フラとは、伝統的なハワイの踊りで、古代ハワイから脈々と受け継がれてきた自然を賛美する神聖なフラです。
レッスン内容はUa Nani Asosan: ウア ナニ アソサン(ハワイ語で美しい阿蘇山)、ハワイ伝統文化継承者の
ナラニ・カナカオレ氏が創作した阿蘇の自然を称えた曲です。以前Ua Nani Asosanを学んだ方も参加できます。
古典フラを学ぶ場は少なく、貴重な機会となりますので是非ご参加ください。
お申込み・お問い合わせは、クラブ南阿蘇事務局(0967-67-0182)まで。

【講師】 岡山睦子 フラストアジオ マカニ・オルオル主宰
【活動日】 初回11月26日(木) 19:30~21:00 (毎月第4木曜日)
【参加費】 各レッスン2000円(1クール全6回)
※1クール後もレッスンは続きます。クール内での途中からの参加不可。
※初回一括払いの方には割引あり。12000円→10000円
※スペースに限りがあります。先着順となりますのでお早めにお申込みください
【対象者】 男女問わず、どなたでもOK!(但し、クラブ南阿蘇会員への入会が必要です)
【活動場所】 長陽中央公民館 第一研修室(和室) 【募集〆切】 11/20(金)まで



熊本県総合型地域スポーツクラブ並びに各地区スポーツクラブ活動資金づくり 「ちゃんぽん・皿うどん、手延べうどん・そば、鯛の泰で」販売のご案内

日頃より、クラブ活動にご参加いただき誠にありがとうございます。
今回も県連絡協議会よりご紹介があり、夏のそうめんに続き、冬季販売のご案内です。
クラブ収益(活動運営費)のため、会員の皆さまへのサービス充実のため
ちゃんぽん・うどん類の販売をいたします。大変お買い得となっております。
この機会に是非お買い求めください。皆さまのご協力をお願い致します。
※詳しくは、別紙ご案内チラシをご覧ください！



注文受付期間(クラブ締切り): 11月2日(月)~11月27日(金)まで

【お詫び】コピー機の不具合で印刷汚れがあり誠に申し訳ございません。

大変失礼とは思いましたが、経費削減の為、汚れの酷いものは裏面を使用させて頂きました。何卒ご了承ください。



超初心者&
シニア専門

文化の秋！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

やさしくお手伝い
します♪



◆◆見学&説明会◆◆
【日程】 11月13日(金)、27日(金)
【時間】 ①10:45~②11:45~③12:45~④14:45~
【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

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

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 クラブ南阿蘇教室

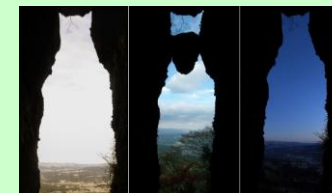
☎ 070-8426-6769

(受付 9:30~18:30 日・月休校)

繋がりがづらい時は大津教室へ！ 電話：096-234-7880

「山の会」10月登山報告

登った山 : 免の石(注: 免の石登山には許可が必要です)
実施日 : 10月13日(火)
参加者 : 男8人 女10人 計18人



落ちない石でパワースポットだった免の石。
地震で石が落ちたら、猫が出現！
南阿蘇の誰もが知っているが、
なかなか行けない場所でもあります。
岩屋の奥から眺めると、
南郷谷が猫の形に切り取られます。
「これでやっと自慢できる！」
という声も聞かれました。
一度は登ってみたい場所ですね。
下山後は、展望台で抹茶の振る舞い。
放牛石仏も見学し、南阿蘇を堪能しました。

