

クラブ 南阿蘇 通信

R3
2

ひとづくり むらづくり いきづくり
発行：NPO法人 クラブ南阿蘇

熊本県独自の緊急事態宣言が発令され、施設の利用等も2月7日まで制限されています。感染症対策への協力をお願いします。

感染症にかからないよう食事、運動、休息を工夫して体調管理をしていきましょう。たくさん笑うことも免疫力を高めます。

会員更新・退会・休会のお知らせ

2月より会員更新を受けております。更新される方は、**3月中旬頃までに更新手続きを済ませて頂きますようお願い致します。**
なお、退会または休会される方は必ず事務局まで申し出てください。退会される方は、**退会届の提出と会員登録の返却をお願い致します。**休会される方は休会届をお願いいたします。休会の場合は年会費の支払いは不要です。退会し、新たに入会する場合は、**新規入会となり、再度入会金が必要となりますのでご注意ください。**ご不明な点がございましたら、事務局までお問合せ下さい。



ウォーキングクラブ

歩いてストレス解消！

ストレス解消や地域巡り
ぜひ楽しく歩いてみませんか？

毎週月曜日に実施中
旧久木野庁舎駐車場
16:00集合
参加費は無料です

連絡先：090-8883-1773
(横山直美)

元気もんウォーク「山の会」

2月の山の会 中止のお知らせ

新型コロナの影響により
2月18日(木)に予定していた
「らくだ山と上色見熊野座神社」は中止と致します。

3月は場所を変更して日帰りの予定です。
また詳細が決まりましたらお知らせいたします。

おうちでできる 生活アクティブ体操！ WITコロナ時代に、運動不足による健康二次被害を予防する為に

外出を控える方が増加した結果、運動不足やストレスから、心身に悪影響をきたす健康二次被害の問題が生じています。今回、健康二次被害の拡大を防ぐために、おうちでできる体操をご紹介します。

生活アクティブ体操

この体操は、身体活動量が減ることによって起こる様々な健康問題(エコノミクス症候群、生活不活発症など)に対し、これを予防あるいは改善することを目的に考案した体操です。自宅の中でできる簡単な体操ですので、暮らしに取り入れ、動きやすい体を作り、日々のリフレッシュにつなげましょう！

台所で体操

はらつき、つまづき、夜間に足がつたりする人のために、記憶の強化とカラダほぐしを行います！



テレビを見ながら体操

じっとしていると足の血流が悪くなり、むくみや冷え、めまいやふらつきなどが生じます。番組視聴の際の血流改善を積極的に行いましょう！



外で体操

玄関や外ベンチで体操はウォーキングに出かけて代換アップ！



トイレに立ったついでに体操

立ったついでに腰・背中・脚をほぐしウォーキング！ほぐれたついでに散歩に出かけましょう！



2021年2月カレンダー

〒869-1404 熊本県阿蘇郡南阿蘇村河陽3575 TEL 0967-67-0182
受付時間 平日9:00~17:00 (火・木は16:00まで) FAX 0967-67-3352
https://clubminamiaso.org info@clubminamiaso.org

日	月	火	水	木	金	土
	1 ◎ウォーキング ◎サッカー ◎軟式野球	2 ◎やさしいハタヨガ ◎ひだまりば ◎放課後きらめき	3 立春 ◎放課後油絵教室 ◎カワイ体育 ◎サッカー ◎陸上競技	4 ◎放課後きらめき ◎サッカー	5 ◎アンサンブル ◎軟式野球 ◎マインドフルネス ◎やさしいフラダンス	6
7	8 ◎ウォーキング ◎タヒチアンダンス ◎フラダンス ◎サッカー ◎軟式野球 ◎夜ヨガ	9 ◎クノボル体操 ◎やさしいハタヨガ ◎ひだまりば ◎シニアフラ ◎放課後きらめき	10 ◎油絵教室 ◎放課後油絵 ◎カワイ体育 ◎サッカー ◎陸上競技	11 建国記念の日 ◎3B体操 ◎5くらく健康ヨガ ◎放課後きらめき ◎サッカー	12 ◎パソコン教室 ◎アンサンブル ◎軟式野球	13
14 ◎コントラクトブリッジ同好会	15 ◎ウォーキング ◎タヒチアンダンス ◎フラダンス ◎サッカー ◎軟式野球	16 ◎クノボル体操 ◎やさしいハタヨガ ◎ひだまりば ◎放課後きらめき	17 ◎放課後油絵教室 ◎カワイ体育 ◎サッカー ◎陸上競技	18 雨水 ◎3B体操 ◎5くらく健康ヨガ ◎放課後きらめき ◎サッカー ◎古典フラ	19 ◎アンサンブル ◎軟式野球 ◎マインドフルネス ◎やさしいフラダンス	20 ◎親子油絵教室
21	22 ◎ウォーキング ◎フラダンス ◎タヒチアンダンス ◎サッカー ◎軟式野球 ◎夜ヨガ	23 天皇誕生日 ◎油絵教室 ◎放課後油絵教室 ◎カワイ体育 ◎サッカー ◎陸上競技	24 ◎油絵教室 ◎放課後油絵教室 ◎カワイ体育 ◎サッカー ◎陸上競技	25 ◎3B体操 ◎童謡・唱歌教室 ◎5くらく健康ヨガ ◎ハープ教室 ◎放課後きらめき ◎サッカー	26 ◎パソコン教室 ◎アンサンブル ◎軟式野球	27
28 ◎コントラクトブリッジ同好会						

※状況により、プログラムの中止や変更があります

プログラム一覧

各プログラム 参加者いつでも募集中！

◎ カワイ体育教室 (体育・新体操) 白水体育館 ◎ 幼児クラス 16:30~17:30 ◎ 児童クラス 17:30~18:30	◎ 学童軟式野球クラブ 白水運動公園(雨天時:白水体育館) ◎ 月 18:00~19:30 ◎ 金 17:00~18:30	◎ ウォーキング 旧久木野庁舎駐車場集合 ◎ 月 16:00~ ※詳細は横山直美さん(090-8883-1773)まで	◎ 油絵教室 講師: 中尾 和弘先生 ◎ アトリエだんだん (河陽3617-2) ◎ 第2・4 10:00~12:00 ◎ 19:00~21:00	◎ 親子油絵教室 講師: 中尾 和弘先生 ◎ アトリエだんだん ◎ 第3 10:00~12:00
◎ サッカークラブ 白水運動公園 ◎ 月 年中~小3 18:00~19:00 ◎ 小4~6・中学生 18:30~20:30	◎ 陸上競技クラブ 白水運動公園(雨天:中学校体育館) ◎ 小・小~中学生 18:00~19:00 ◎ 一般 19:00~20:00	◎ 元気もんウォーク「山の会」 ◎ 月 16:00~ ◎ 詳細は横山直美さん(090-8883-1773)まで	◎ 小学校放課後油絵教室 講師: 中尾 和弘先生 ◎ 久木野総合センター (和室) ◎ 放課後~	◎ 縫いぬいクラブ ◎ 今月は ◎ おやすみです
◎ タヒチアンダンス 講師: 船崎 重江先生 ◎ 長岡中央公民館 (第1研) ◎ 第1~3 月 17:30~18:30	◎ フラダンス 講師: 船崎 重江先生 ◎ 長岡中央公民館 (第1研) ◎ 第1~3 月 20:00~21:00	◎ 5くらく健康ヨガ教室 講師: 磯貝 由美子先生 ◎ 長岡中央公民館 (第1研) ◎ 第1~3 月 14:15~15:30	◎ ハープ教室 講師: 坂口 愛子先生 ◎ マママートガーデン (河陽3532-20) ◎ 第4 月 14:00~15:30	◎ アンサンブル ◎ 長岡中央公民館 (第1研) ◎ 10:00~12:00
◎ クノボル健康体操教室 講師: 村岡 章子先生 ◎ 長岡中央公民館 (第1研) ◎ 第1~4 月 10:00~11:00	◎ ゆるつひだまりば 講師: 浅尾 理絵先生 ◎ 白水保健センター ◎ 月 16:00~18:00	◎ やさしいハタヨガ 講師: 浅尾 理絵先生 ◎ 白水保健センター ◎ 火 10:00~11:15	◎ 童謡・唱歌教室 講師: 小佐井 浩子先生 ◎ 長岡中央公民館 (第2研) ◎ 第4 月 10:00~11:00	◎ コントラクトブリッジ同好会 ◎ 白水保健センター ◎ 第2・4 月 13:30~16:30
◎ 夜ヨガ 講師: 浅尾 理絵先生 ◎ 白水温泉 曜瑞 (小休館所) ◎ 第2・4 月 20:00~21:00	◎ 3B体操教室 講師: 佐藤 澄子先生 ◎ 長岡中央公民館 (第1研) ◎ 第1~3 月 10:00~12:00	◎ 古典フラ 講師: 岡山 隆子先生 ◎ 長岡中央公民館 (第1研) ◎ 第4 月 19:30~21:00	◎ パソコン教室 講師: パソコン教室なごみ ◎ 長岡中央公民館 (第2研) ◎ 第2・4 月 時間は各コースごと	◎ 中高生英語力アップ教室 大人英検教室 ◎ 2月から休講致します
◎ マインドフルネス&リンパストレッチ 講師: 園田 真由美先生 ◎ 長岡中央公民館 (第1研) ◎ 第1・3 月 17:45~18:45	◎ やさしいフラダンス 講師: 園田 真由美先生 ◎ 長岡中央公民館 (第1研) ◎ 第1・3 月 19:00~20:00			

賛助会員募集中!



賛助会員とは…
法人やその他の会員制組織において事業への賛同の意を表する意味で入会・登録する会員。運営・実行には直接関与せず入会金・賛助会費によって組織を支援する。(※クラブ南阿蘇H.P.・クラブ南阿蘇通信で紹介させていただきます)



南阿蘇オーガニック(株)

南阿蘇の自然の中で
本物の美味しさを。

南阿蘇オーガニックカフェ ASOBIO (河陰546-4)

予約・お問い合わせ
☎ 050-5595-8366



パソコン教室 なごみ

受講生募集中!
同じことを
100回聞かれても
笑顔でお答えします

お問い合わせ
☎ 096-234-7880

木郷滝自然つりセンター



木郷滝 自然つりセンター

(高森町草部750)

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 藤本工業建設

(河陽3377-1)

地域貢献
環境にやさしい

予約・お問い合わせ
☎ 0967-67-0138



ヤマザキYショップ 茂田店

(河陰546-4)

食品、日用品
南阿蘇産米の日本酒など
取り扱っています

お問い合わせ
☎ 0967-67-2666



有限会社 丸野石油店

(立野182-2)

給油・洗車
オイル交換など
大切な車の
メンテナンスも行います

お問い合わせ
☎ 0967-68-0019



放課後きらめきクラブ今年度の活動報告

【9月~2月 毎週火曜日・木曜日 16:30~18:00】 久木野小・南西小・白水小地区 村内の小学4~6年生対象

きらめきクラブは小学校の部活動廃止に伴い、小学生の新たな放課後の過ごし方として実施しています。
今年度はコロナの影響で9月からのスタートとなりました。
参加している児童たちが身体を動かしながらスポーツの楽しさを味わったり、様々な文化的活動が体験できるよう地域の指導者やサポーターの方にご協力頂きありがとうございました。児童のみなさん、来年度もぜひご参加ください☆

活動プログラム紹介

新年度の参加者大募集!!! (5月スタート予定)

バドミントン



イギリス発祥のスポーツ
オリンピックや世界選手権
などがあり人気のスポーツ。

ショートテニス



スポンジ製の軽いボールで
行うミニテニス。スウェーデン
発祥のスポーツ。

レッツダンス



タヒチのリズムに合わせて
全身を使って踊ります。

体力測定



陸上種目(50m走、立幅跳び、
ソフトボール投げ等)学期ご
とに体力測定を行いました。

古典フラ



ハワイの伝承文化。
火山や水源など自然への敬意
を踊りで表現。植物や鉱物を
楽器にしたり、リズム感や
体幹力を養います。

囲碁



右脳を鍛える知的スポーツ
4000年前に中国で誕生し
多くの国で楽しまれています。

ボール遊び



キャッチボールや
的当てをしながら
ボールの扱い方を
習得しました。

バスケットボール



ボールの軸をとったり
回転の仕方を教わったりと
細やかな技術を講師の先生に
教わりました。

タグラグビー



「タックル」の代わりに
「タグ」を使ったラグビー。
ボールを抱えて走ったり
パスしながらゴールへ。

ポッチャー



身体的障がいのある方も
どなたでも楽しめるイタリア
で考案されたスポーツ。ルール
はカーリングに似ています。

油絵、鉛筆デッサン



果物や花など
対象物の質感や香りなどを
感じながら描きました。

パステルアート



ライアーの音色を
味わいながら
心のなかに浮かぶ
景色を描きました。

少林拳法



戦後に日本で誕生
人を攻撃するための
武道ではなく、守りや
自己鍛錬。禅の心を養います

卓球



球のスピードは速く
瞬間判断力が
養われ、脳機能の
活性が期待できます。

箏



箏は中国から伝わり
楽器自体が龍の
姿とされ、龍顔、龍舌
等の名称がついています。

NVC (共感コミュニケーション)



カードを使いながら
自尊感情を育み
他者を理解する共感
の場を体験しました。



「山の会」12月 【中岳】登山報告

晴れの予報が、あいにくの霧。
しかも風があり、寒いという悪条件でしたが
中岳山頂には初めて登るという方が多く元気に出発。
荒涼とした砂千里ヶ浜を抜け、
恐竜の背のような岩脈を見ながら
岩場をひたすら登ります。
山頂到着は予定通りの時間でしたが
霧で眺望がなかったため、
下山途中の風を
避けられるところで昼食。
砂千里ヶ浜に着いたところに、
霧の切れ間から中岳山頂が見えました。
「あそこまで登ったんだ。
よく頑張った!すごいねー。」
と一同感心。達成感に浸りました。



2020.12.2 中岳山頂



「本田よろずや」門松づくり



クラブ南阿蘇で 毎年恒例のプログラムです。教えてくださるのは、本田憲昭先生。
竹の節をみて、上下の見分け方を教えてもらったり
節の、どの場所を切るかによって 切り口の表情が変わるなど教わりながら
鉢に山砂を入れ、準備してくださった松や竹やツルノハ(別名ゆずり葉)
紅白の葉牡丹、南天などをそれぞれの鉢に活着していきます。
親子で参加したりおともだちと 和気あいあいと参加されていて
新しい年を迎える準備を楽しまれました。

