



## 2021年3月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1 ◎ウォーキング ◎タヒチアダンス ◎フラダンス ◎サッカー ◎軟式野球 ◎夜ヨガ	2 ◎クノンボール ◎やさしいハタヨガ ◎ひだまりば ◎シニアフラ	3 桃の節句 ◎縫いぬいクラブ ◎放課後油絵 ◎カワイイ体育 ◎サッカー ◎陸上競技	4 ◎3B体操 ◎らくらく健康ヨガ ◎サッカー	5 啓蟄 ◎アンサンブル ◎軟式野球 ◎マインドフルネス	6
7	8 ◎ウォーキング ◎タヒチアダンス ◎フラダンス ◎サッカー ◎軟式野球 ◎夜ヨガ	9 ◎クノンボール ◎やさしいハタヨガ ◎ひだまりば ◎シニアフラ	10 ◎縫いぬいクラブ ◎油絵教室 ◎放課後油絵 ◎カワイイ体育 ◎サッカー ◎陸上競技	11 ◎3B体操 ◎らくらく健康ヨガ ◎サッカー	12 ◎パソコン教室 ◎アンサンブル ◎軟式野球	13
14	15 ◎コントラクトブリッジ同好会 ◎山の会 ◎ウォーキング ◎タヒチアダンス ◎フラダンス ◎サッカー ◎軟式野球 ◎夜ヨガ	16 ◎クノンボール ◎やさしいハタヨガ ◎ひだまりば ◎シニアフラ	17 ◎縫いぬいクラブ ◎放課後油絵 ◎カワイイ体育 ◎サッカー ◎陸上競技	18 ◎3B体操 ◎らくらく健康ヨガ ◎サッカー	19 ◎アンサンブル ◎軟式野球 ◎マインドフルネス	20 春分の日 ◎おこと体験教室 ◎油絵教室
21	22 ◎ウォーキング ◎サッカー ◎軟式野球 ◎夜ヨガ	23 ◎クノンボール ◎ひだまりば ◎シニアフラ	24 ◎縫いぬいクラブ ◎油絵教室 ◎サッカー ◎陸上競技	25 3B体操(振替) ◎童謡・唱歌教室 ◎ハーブ教室 ◎サッカー ◎古典フラ	26 ◎パソコン教室 ◎アンサンブル ◎軟式野球	27
28	29 ◎コントラクトブリッジ同好会 ◎ウォーキング ◎サッカー ◎軟式野球	30 ◎やさしいハタヨガ ◎ひだまりば	31 ◎縫いぬいクラブ ◎サッカー ◎陸上競技	プログラムの活動時間順に掲載しています		

◎カワイイ体育教室(体育・新体操)  
白水体育館  
水 幼児クラス 16:30~17:30  
水 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)  
水 18:00~19:30  
水 17:00~18:30

◎ウォーキング  
旧久木野庁舎駐車場集合  
月 16:00~  
※詳細は旗山道楽さん  
(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(阿蘇3617-2)  
水 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  
水 3 10:00~12:00

◎サッカークラブ  
白水運動公園  
月 水 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)  
水 小~中学生 18:00~19:00  
一般 19:00~20:00

◎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)  
水 放課後~

◎縫いぬいクラブ  
長陽中央公民館  
水 10:00~15:00

◎タヒチアダンス  
講師:船崎 理江先生  
長陽中央公民館(第1研)  
水 第1~3月 17:30~18:30

◎フラダンス 講師:船崎 理江先生  
長陽中央公民館(第1研)  
水 第1~3月 20:00~21:00

◎5&5健康ヨガ教室  
講師:福良 由典子先生  
長陽中央公民館(第1研)  
水 第1~3月 14:15~15:30

◎ハーブ教室 講師:坂口 愛子先生  
ママガーデン(阿蘇3532-20)  
水 第4月 14:00~15:30

◎アンサンブル  
長陽中央公民館(第1研)  
水 10:00~12:00

◎クノンボール健康体操教室  
講師:村岡 幸子先生  
長陽中央公民館(第1研)  
水 第1~4月 10:00~11:00

◎ゆるっとひだまりば  
講師:浅尾 理絵先生  
長陽中央公民館  
水 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  
水 10:00~11:15

◎童謡・唱歌教室  
講師:小佐井 浩子先生  
長陽中央公民館(第2研)  
水 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  
水 第2・4月 13:30~16:30

◎夜ヨガ 講師:浅尾 理絵先生  
白水温泉 瑞瑠(集会所)  
水 20:00~21:00

◎3B体操教室 講師:佐藤 遼子先生  
長陽中央公民館(第1研)  
水 第1~3月 10:00~12:00

◎古典フラ  
講師:岡山 陸子先生  
長陽中央公民館(第1研)  
水 第4月 19:30~21:00

◎パソコン教室  
講師:パソコン教室なごみ  
長陽中央公民館(第2研)  
水 第2・4月 時間は各コースごと

◎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  
長陽中央公民館(第1研)  
水 第1~3月 17:45~18:45

◎元気もんウォーク「山の会」  
長陽中央公民館集合  
水 3/15 9:00集合

各プログラム 参加者いつでも募集中!  
※状況により、プログラムの中止や変更があります

### 会員更新受付中!

更新される方は、3月中旬頃までには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下さい。退会される方は、退会届の提出と会員証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致します。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。

# クラブ南阿蘇通信

阿蘇は野焼きの季節です。野焼後の真っ黒な草原に、ぽつぽつと黄スミしが咲いてのを見つくと春が来た~と喜びを感じます。皆さんはどのような時に、南阿蘇の春を感じますか?《お知らせ》事務局員の甲斐は2月末をもって退職となりました。今後は理事としてクラブに関わって頂くことになりましたのでご報告致します。(甲斐より)短い期間でしたがたくさん学びや経験を頂きありがとうございました。今後とも宜しくお願い致します

ひとつくり むらづくり いきがつくり  
発行: NPO法人 クラブ南阿蘇

### 活動のPRをしませんか?

#### 紹介文や活動写真募集中!

日頃の活動の様子をお知らせしたり来年度に向けて新しい仲間の募集などそれぞれのプログラムのPRをしませんか?クラブ通信や、SNS、広報などでご案内していきます。詳しくは事務局まで。

### 元気もんウォーク「山の会」

#### 3月の山の会の活動

詳しくは裏面をご確認ください。

### 夜ヨガ教室スタート☆

#### 夜ヨガ教室 2021年2月よりスタート

「阿蘇白水温泉 瑞瑠」にて夜ヨガを始めました。1日の疲れをほぐして安眠につながるよう ヨガの呼吸法やアーサ(ポーズ)を行います。身体が硬い方やヨガ初心者の方も無理のないやさしい講座です。若い方から高齢の方まで男女問わず、どなたでも安心してご参加いただけます。

【日時】 毎週月曜日 午後8時~9時  
 【場所】 阿蘇白水温泉「瑞瑠」集会所(みやまきりしま)  
 【参加費】 \*クラブ南阿蘇会員:1,200円/回  
 \*非会員 温泉利用客の方も OK:1,500円/回

【持参品】 ヨガマット(貸出有り) 動きやすい服装、飲み物  
 【講師】 「ひだまり Yoga 南阿蘇」浅尾先生 お申し込みは事務局まで。

### 「子ども おこと教室」はじめます♪

#### 「子ども おこと教室」3月体験 4月から開講です!

おことの歴史はとても古く、日本の伝統楽器として先人より伝えられ、世界に認められています。心にしみる、とても豊かな音色が楽しめます。皆さんもぜひこの機会に、おことを体験してみませんか! お気軽にご参加ください。

#### ◀一日体験講座を開催します!▶ ※体験無料

【場所】 久木野総合センター 和室  
 【日時】 3月20日(土) 午後2時~午後4時  
 【対象】 小学生・中学生 定員15名  
 【講師】 沢井箏曲院 吉田 佳世

#### ◀開講 4月3日スタート!▶

【日時】 第1・3土曜日 午後2時~午後4時  
 【月謝】 2,000円(クラブ南阿蘇入会必須)  
 【場所・対象・講師】 上記に同じ

8月25日に熊本県立劇場コンサートホールで『くまもと子ども芸術祭2021』が開催される予定です。8月の出演発表を目標に練習していきます。発表に向けて練習できる参加者を募集します。(8月以降も年間を通してレッスンをいたします)



賛助会員募集中!



SUPPORT



**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)  
☎ 050-5595-8366



**パソコン教室**  
**なごみ**  
受講生募集中!  
同じことを  
100回聞かなくても  
笑顔でお答えします  
☎ 096-234-7880



**木郷湾 自然つりセンター**  
(高森町草部750)  
釣り感動  
グルメで満足  
☎ 0967-64-0440



**株式会社**  
**藤本建設工業**  
株式会社  
**藤本工業建設**  
(河陰3377-1)  
地域貢献  
環境にやさしい  
☎ 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  
☎ 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  
☎ 0967-68-0019

FOR CHILDREN  
LOVE NATURE  
FOR PEOPLE

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)

～元気もんウォーク「山の会」2021年度活動計画～ 参加者大募集!

2021年度活動実施に関する基本事項

- ①可能な限り予備日を設ける。
- ②昨年度は参加者層の拡大のために土日開催(シーズン毎の4回)を実施したが、今年度は、混雑を避けるために平日に実施する。
- ③コロナの収束が見通せないため、阿蘇管内を中心とする。尚、宿泊登山は行わない。
- ④バス利用の長時間移動は避ける。

以上、コロナ対策も行いながら実施していきたいと思えます。  
ご家族、お友達をお誘いいただき多くのご参加をお待ちしております!  
参加申込みと実施の判断は下記のとおりです。

○安全面の確保のため、登山日の4日前までに、事務局に電話・FAX・メールで申し込んで下さい。  
※バス利用がある場合は、別途参加費用有り。

○雨マーク中止のルールは従来どおりです。  
登山前日の夕方6時のNHKの天気予報で翌日のどこかの時間帯に一つでも雨マークがあれば、中止します。  
判断に迷う場合は、山の会代表(矢野:090-5488-1460)に確認してください。



2021年度 元気もんウォーク「山の会」年度計画				
月	日	登る山	体力	ルート等
4月	22日(木)	参勤交代の石畳	2	車降りからの往復(午前中)
	予備日			大名行列が通った石畳の峠道を散策
	26日(月)			
5月	17日(月)	山崎峠散策		泉水山散策(午前中)
	予備日	ミヤマキリシマ	1	希望者は午後から中岳展望台まで行く(片道90分)
	20日(木)			
6月	4日(金)	高岳(砂千里～)		砂千里ヶ浜から中岳への道は阿蘇火山の絶景
	予備日	ミヤマキリシマ	5	高岳への稜線はミヤマキリシマが群生する
	8日(火)			
7月	2日(金)	兔の石		南阿蘇に住む者として、一度は行きたい兔の石
	予備日	イワタバコ	2	イワタバコの花のシーズン
	9日(金)			
8月	17日(火)	白岩山		白岩山は希少植物の宝庫
	予備日	キレングショウマ	2	キレングショウマは、九州ではここだけに咲く
	20日(金)			
9月	15日(水)	冠ヶ岳		南外輪の林を抜け、カルデラを見渡す山頂へ
	予備日		3	昼食はサントリーの森
	21日(火)			
10月	18日(月)	三侯山(久住)		長者原からスガモリ越え
	予備日	紅葉	5	ドウダンツツシヤコミネカエデの紅葉が見頃
	なし			
11月	2日(火)	マゼノ溪谷と押戸石		溪流に映える紅葉が見事
	予備日	紅葉	1	押戸石では太古のロマンを味わう
	5日(金)			
12月	1日(水)	烏帽子岳		草千里を抜け、稜線を進んで山頂へ
	予備日		3	南方に霧梁の山々が広がる
	8日(水)			
1月	お休み			*1月スキー2月お休み率も検討
2月	第1週目予定	久住スキー体験教室		
	2月		2	親子体験教室にするならば土日開催を検討する。
3月	24日(木)	杵島岳周回		杵島岳の火口縁を巡る
	予備日	キスミレ	3	※野焼きの関係で、変更の可能性あり
	28日(月)			

「山の会」活動維持のため、以下の取り決めがあります。

1、駐車スペースの関係で、なるべく乗り合わせて移動します。その際の車代は次の通り計算します。  
**距離(1km30円) × 台数 + 人数**  
(運転者を含む) 燃費は考慮しない。  
(例) 久住の長者原まで、12人が3台に分乗した場合。  
往復140km × 30円 × 3台 ÷ 12人 = 1050円  
10円未満は切り捨てます。  
車を出される方の負担をなるべく軽減するための算出方法ですので、よろしくお願ひします。

2、資料作成、医療品等の消耗品購入、備品の補充・修理、及び、下見に伴う燃料費補助のため、「山の会」入会費として年間500円を納める。  
残金は積み立てて、備品の購入に充てる。尚、年度末に会員に決算報告をする。

\*クラブ南阿蘇入会時に年会費と一緒に事務局へ納めてください。



元気もんウォーク「山の会」第10回 3月登山

名称 : 早春の阿蘇を歩く  
登る山 : 往生岳 1238m  
杵島岳 1326m

3月15日(月) \*予備日なし

体力度 ○○ 危険度 ○○○  
(牧ノ戸峠～久住山を)  
体力度 ○ 危険度 △○○○



写真提供: 矢野均さん

杵島岳の側火山である古御池火口群(通称大釜)を半周して、往生岳の分岐へ。急登を上ると1,260mのピークに出ますが、往生岳の山頂はもう一つ先です。往生岳の山頂からは高岳の眺望が素晴らしい。眼下に見下ろす阿蘇谷の風景も往生岳ならではの展望です。帰路は杵島岳山頂を経由して草千里駐車場へ。キスミレが咲き始めているかもしれません。※野焼きの関係で登山場所が変更になる可能性があります。

行程	時間	標高
長陽中央公民館	9:00	
↓		
草千里駐車場	9:40	標高1140m
↓ トイレ休憩あり		
杵島岳登山口分岐	9:55	標高1164m
↓		
古御池火口群分岐	10:10	
↓		
杵島→往生分岐	10:40	
↓		
往生岳	11:40~12:20	標高1238m
↓ 昼食		
杵島→往生分岐	13:00	
↓		
杵島岳山頂	13:20	標高1326m
↓ 小休止		
草千里	14:10	
解散		

☆参加者募集中☆



※別途草千里駐車場料金がかかります

参加締切: 3月10日(水) 事務局 0967-67-0182  
当日連絡先: 「山の会」代表 矢野 090-5488-1460