

クラブ南阿蘇通信

発行：NPO法人 クラブ南阿蘇

今年は例年より2週間以上も早く5月に梅雨入りしましたね…。最高気温は25℃前後の日が多くなるようです。湿気が多く、ムシムシしそうです。熱中症にご注意ください。また、食品の管理も十分注意が必要です。食中毒にはお気をつけください。大雨に警戒が必要な時期になりました。ハザードマップや非常持ち出し袋の確認をするなど、大雨への備えをなさってください。コロナ感染も引き続き心配です。憂鬱な時期ですが、体調を崩さぬよう健康管理には気を付けて元気に過ごしていきましょう。

～お願い～

コロナまん延防止措置が発令中です。感染対策を十分に行った上で活動してください。また、場合によっては急きょ自粛になる可能性があります。なお、プログラムによっては活動自粛するところもありますので、再度ご確認ください。宜しくお願い致します。

裏面も見てね！

正会員の皆様へ（お礼）

5月24日、無事に総会が終了いたしました。当日出席者、書面表決者・委任状提出者、合わせて全員出席頂き誠にありがとうございました。全ての議案は可決されました。大変お世話になりました。今後とも宜しくお願い致します。

元気もんウォーク「山の会」

第3回6月
第4回7月 山の会活動

詳細は裏面に掲載しています。ご確認ください。

新規生徒を募集しています！見学や体験も随時受付しています。まずはお気軽にお越しください。

場 所：白水体育館

日 時：毎週水曜日

***幼児の部16：30～17：30**

***児童の部17：30～18：30**

月 謝：4400円／月（年間40回）

年会費：クラブ南阿蘇年会費2000円（キッズジュニア会員）

対象者：幼児＝年少～年長 児童＝小学1～6年生

※特に幼児クラスの新体操コースを大募集しています！

お申込み、お問合せはクラブ南阿蘇事務局まで。

【体育コース】

主にマット・跳び箱・鉄棒を中心に、ナワ・ボールなどを使った運動も取り入れ楽しくレッスンしています。柔軟や体幹を鍛えながら、色んなスポーツの基礎となる動きを身に付けられるように指導しています。少しでも上手にできるよう、やさしく安全に補助しながら指導しています。

【新体操コース】

主にリボン・ボール・フープを使い、音楽に合わせて楽しくレッスンをしています。柔軟性を高め、姿勢を良くすることで、女性らしい、しなやかさも表現できるようになります。集団で演技することの楽しさ、からだを動かすことの楽しさを子ども達に指導しています。

*子どもの遊びは、からだの面、こころの面、知的な面を育てるために大切なものです。しかし近年、遊びの中で知恵を出し合ったり、感情をぶつけ合う機会が減少していると言われています。カワイ体育教室は、このような子ども達が、のびのびとからだを動かして遊ぶための環境づくりをサポートしています。

NPO法人 クラブ南阿蘇 事務局

〒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

2021年6月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		◎やさしいハタヨガ ◎子どもヨガひだまりば ◎放課後さらめきクラブ	◎縫いぬいクラブ ◎放課後油絵 ◎カワイ体育 ◎陸上競技 ◎サッカー	◎3B体操 ◎らくらく健康ヨガ ◎放課後さらめきクラブ ◎サッカー	◎山の会 ◎アンサンブル ◎軟式野球	
6	7	8	9	10	11	12
	◎ウォーキング ◎タヒチアングス ◎軟式野球 ◎サッカー ◎フラダンスクラス ◎夜ヨガ	◎山の会（予備日） ◎やさしいハタヨガ ◎子どもヨガひだまりば ◎シニアフラ ◎放課後さらめきクラブ	◎縫いぬいクラブ ◎油絵教室 ◎放課後油絵 ◎カワイ体育 ◎陸上競技 ◎サッカー	◎3B体操 ◎らくらく健康ヨガ ◎放課後さらめきクラブ ◎サッカー	◎パソコン教室 ◎アンサンブル ◎軟式野球	
13	14	15	16	17	18	19
	◎ウォーキング ◎タヒチアングス ◎軟式野球 ◎サッカー ◎フラダンスクラス ◎夜ヨガ	◎クノンボール ◎やさしいハタヨガ ◎子どもヨガひだまりば ★シニアフラ ◎放課後さらめきクラブ	◎縫いぬいクラブ ◎放課後油絵 ◎カワイ体育 ◎陸上競技 ◎サッカー	◎3B体操 ★ハーブ教室 ◎らくらく健康ヨガ ◎放課後さらめきクラブ ◎サッカー	◎アンサンブル ◎軟式野球	◎子どもお箏教室 ◎油絵教室
20	21	22	23	24	25	26
	◎ウォーキング ◎タヒチアングス ◎軟式野球 ◎サッカー ◎フラダンスクラス ◎夜ヨガ	◎クノンボール ◎やさしいハタヨガ ◎子どもヨガひだまりば ◎シニアフラ ◎放課後さらめきクラブ	◎縫いぬいクラブ ◎油絵教室 ◎放課後油絵 ◎カワイ体育 ◎陸上競技 ◎サッカー	◎童謡・歌唱教室 ◎放課後さらめきクラブ ◎サッカー ◎古典フラ	◎パソコン教室 ◎アンサンブル ◎軟式野球	★子どもお箏教室
27	28	29	30	プログラムの活動時間順に掲載しています。活動日時が変更になっているプログラム（★印）があります。よくお確かめのうえ、ご参加ください。 *リナビストレッチ 6月お休みします。 *クノンボール体操 15日より行います。		
	◎ウォーキング ◎軟式野球 ◎サッカー ◎夜ヨガ	★クノンボール ★やさしいハタヨガ （瑠璃温泉で行います） ◎子どもヨガひだまりば ◎放課後さらめきクラブ	◎縫いぬいクラブ ◎放課後油絵 ◎カワイ体育（予備日） ◎陸上競技 ◎サッカー			

◎カワイ体育教室（体育・新体操）

白水体育館

水 幼児クラス 16:30～17:30
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 18:00～19:30

◎ウォーキング

LOOPみなみあそ駐車場集合

月 16:30～ ★時間変更！
※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（河陰3617-2）

第2・4 水 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（土）10:00～12:00

◎サッカークラブ

白水運動公園

月 水 木 年中～小3 18:30～19:30
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

◎タヒチアングス

講師：船崎 里江先生

長陽中央公民館（第1研）

第1～3 月 17:30～18:30

◎フラダンスクラス

講師：船崎 里江先生

長陽中央公民館（第1研）

第1～3 月 20:00～21:00

◎らくらく健康ヨガ教室

講師：横尾 理絵先生

長陽中央公民館（第1研）

第1～3 木 14:15～15:30

◎クノンボール健康体操教室

講師：村岡 章子先生

長陽中央公民館（第1研）

第1～4 火 10:00～11:00

◎子どもヨガ ひだまりば

講師：浅尾 理絵先生

白水保健センター

火 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

◎夜ヨガ 講師：浅尾 理絵先生

白水温泉 瑠璃（集会室）

月 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）

第1～3 木 10:00～12:00

◎古典フラ

講師：岡山 睦子先生

長陽中央公民館（第1研）

第4 木 19:30～21:00

◎姿勢改善リナビストレッチ

講師：園田 真由美先生

長陽中央公民館（第1研）

第1～3 金 18:00～19:00

◎元気もんウォーク「山の会」

長陽中央公民館集合

各月山の会要項参照

◎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

◎ハーブ教室 講師：坂口 愛子先生

ママノートガーデン（河陰3532-20）

第4 木 14:00～15:30

◎アンサンブル

長陽中央公民館（第1研）

金 10:00～12:00

◎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）

第4 木 10:00～11:00

◎子どもお箏教室

講師：吉田 佳世先生

久木野総合センター（和室）

第1・3（土）14:00～16:00

◎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）

第2・4 金 時間は各コースごと

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

賛助会員募集中！



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回聞かれても
笑顔でお答えします
☎ 096-234-7880



木郷滝自然つりセンター
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
☎ 0967-64-0440



株式会社
藤本建設工業
(河陽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



株式会社
あそ望の郷みなみあそ
あじわい館・そば道場・あか牛の館・
各温泉施設・パークゴルフ場
新阿蘇大橋展望所「ヨ・ミュール」など
☎ 0967-67-0879



2021年度 元気もんウォーク「山の会」第3回 6月登山

名称：皿山ウォーク
登る山：皿山 1303.4m

※新型コロナウイルスの感染状況が厳しくなっていますので、
ルートを変更し、長時間の登山を避けました。

6月4日(金) ※予備日:8日(火)

体力度 危険度 (ほぼ無し)
(山の会基準：牧ノ戸峠～久住山を体力度 危険度 とする)

行程

集合 8:30 長陽中央公民館
9:15 旧中岳火口西駅(トイレあり)
↓
10:45 皿山稜線 ※皿山の山頂にはいきません(早目の昼食も出来ます)
11:10 下山開始
↓
12:30 旧中岳火口西駅：現地解散



皿山ルートは、中岳火口の1km規制を避けて新しく造られた、高岳への迂回ルートです。南阿蘇から眺めると、山頂が皿を伏せたように平らに見える山です。登山道はミヤマキリシマの群生地を通っています。仙酔峡よりも遅いので、花が期待されます。皿山の稜線から眺める砂千里ヶ浜の景色は最高ですよ。



参加締切：6月2日(水) 事務局 0967-67-0182
当日連絡先：「山の会」代表 矢野 090-5488-1460
※当日判断に困る場合は、矢野までご連絡ください！



2021年度 元気もんウォーク「山の会」第4回 7月登山

名称：南外輪 免の石
登る山：免の石(南外輪山中腹)

注：入山料1人500円必要ですが、200円山の会より補助しますので、1人300円の手出しでお願い致します。

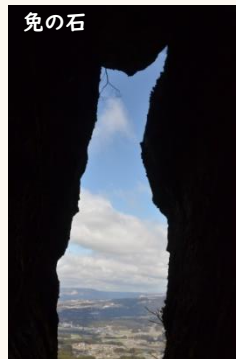
7月2日(金) ※予備日:9日(金)

体力度 危険度 (山の会基準：牧ノ戸峠～久住山を体力度 危険度 とする)

行程

集合場所：あそ望の郷くぎの 第3駐車場 8時50分
あそ望の郷くぎの出発 9:00

↓
免の石駐車場 9:15 5~6台駐車可
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 希望者
↓
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)
カップ 水筒 手袋 ザック 行動食
※登山道が谷川に沿っているので、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。



参加締切：6月30日(水) 事務局 0967-67-0182
当日連絡先：「山の会」代表 矢野 090-5488-1460
※当日判断に困る場合は、矢野までご連絡ください！