



2021年7月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

お詫び：今年の水泳教室もコロナ感染リスクが高いため、断念いたしました。誠に申し訳ございません。来年こそは実施できることを祈っています。

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。

2021年度ふるさと体験塾 追加参加者募集中!

1日目：7月18日(日)
2日目：8月7日(土)
3日目：9月26日(日)
詳細は、クラブホームページをご覧ください。



元気もんウォーク「山の会」

第5回8月の詳細は、8月号でお知らせします。
「白岩山」
8月17日(火)
予備日20日(金)



クラブ南阿蘇 通信

7月号
ひとづくり むらづくり いきがいづくり
発行：NPO法人クラブ南阿蘇

暑中お見送り 申しあげます
今年も暑さの厳しい季節となりました。暑い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか。まだまだ厳しい暑さが続きそうですがコロナ対策に加え、熱中症対策もしっかりと行いお体に気をつけてお過ごしください。心よりお祈り申し上げます。

裏面も見てね!



イトメン商品販売のご案内(裏面掲載)

通信裏面に毎年恒例になりました、イトメン商品販売のご案内を掲載しておりますので、皆様のご協力をお願い致します! 別紙「価格表・申込書」にてお申込みください。ご進物としても大変喜ばれます。たくさんのご注文お待ちしております!



各プログラムで参加募集や紹介したい話題などありましたら事務局までお知らせください。

パソコン教室新規受講生募集! 7月無料見学説明会実施(予約をされてご参加ください)

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!

ご来校の際はマスク着用をお願いします

70歳以上の方大歓迎!

月4回 7,700円(税込)~
※気軽に通えるお試しコースもあります! 詳しくはお気軽にお尋ねください!

このような方を お待ちしています!

- 電源も入れたことない
- 家にいてもつまらない
- 不器用だけど大丈夫かな
- 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

◆◆無料見学&説明会◆◆

【日程】7月9日(金)、30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電話にてご相談ください



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
クラブ南阿蘇教室

☎ 070-8426-6769

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・月休校

※新型コロナウイルス対策実施しております※

*変更:7月より「夜ヨガ」と「子どもヨガ」の曜日が入れ替わりになりました!

<ul style="list-style-type: none"> カワイイ体育教室(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 	<ul style="list-style-type: none"> 学童軟式野球クラブ 白水運動公園(雨天時:白水体育館) 18:00~19:30 18:00~19:30 	<ul style="list-style-type: none"> ウォーキング LOOPみなみおそ駐車場集合 16:30~★時間変更! *詳細は横山直美さん(090-8883-1773)まで 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 土曜子ども油絵教室 講師:中尾和弘先生 アトリエだんだん 第3土 10:00~12:00
<ul style="list-style-type: none"> サッカークラブ 白水運動公園 年中~小3 18:30~19:30 小4~6・中学生 18:30~20:30 	<ul style="list-style-type: none"> 陸上競技クラブ 白水運動公園(雨天:中学校体育館) 小学生 17:30~18:30 中学生以上 18:30~19:30 	<ul style="list-style-type: none"> 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~ 	<ul style="list-style-type: none"> 縫いぬいクラブ 長陽中央公民館 水 10:00~15:00 	
<ul style="list-style-type: none"> タヒチアンダンス 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> らくらく健康ヨガ教室 講師:磯貝由貴子先生 長陽中央公民館(第1研) 第1~3月 14:15~15:30 	<ul style="list-style-type: none"> 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水 14:00~15:30 	<ul style="list-style-type: none"> アンサンブル 長陽中央公民館(第1研) 金 10:00~12:00
<ul style="list-style-type: none"> ク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月 10:00~11:00 	<ul style="list-style-type: none"> 子どもヨガ ひだまりば 講師:浅尾 理絵先生 長陽中央公民館 月 15:30~18:30 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 児童・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水 10:00~11:30 	<ul style="list-style-type: none"> 子どもお筆教室 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
<ul style="list-style-type: none"> 夜ヨガ 講師:浅尾 理絵先生 白水温泉 瑠璃(集会所) 火 20:00~21:00 	<ul style="list-style-type: none"> 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月 10:00~12:00 	<ul style="list-style-type: none"> 古典フラ 講師:岡山 睦子先生 長陽中央公民館(第1研) 第4水 19:30~21:00 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	
<ul style="list-style-type: none"> 姿勢改善リンパストレッチ 講師:園田 真由美先生 長陽中央公民館(第1研) 第1~3金 18:00~19:00 	<ul style="list-style-type: none"> 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 			

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!



Minami-Aso Organic Cafe
南阿蘇オーガニックカフェ

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

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
☎ 0967-64-0440

株式会社
藤本建設工業

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
☎ 0967-67-0138

ヤマザキ Y ショップ
Yamazaki

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

ENEOS
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

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
「島原手延そうめん・全粒粉そうめん・島手らーめん」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。
今年も県連絡協議会よりご紹介があり、昨年に引き続き取り組むことと致します。

クラブ収益(活動資金)のため、会員の皆さまへのサービス充実のため、
そうめんの販売をいたします。大手デパートで販売されているものと同様の商品で、会員の皆さまは**定価の約7割で購入**できますので大変お買い得となっております。ご自宅用・贈答用または備蓄用として幅広くご利用いただける商品です。是非この機会にお買い求めください。皆さまのご理解、ご協力をお願い申し上げます。

注文受付締切: 7月20日(火)午後5時まで お早めにお申込み下さい!

申込み方法: ①各個人で ②各プログラムでまとめて、別紙申込書を事務局へ提出
*ご不明な点は事務局までお問合せください。

*受付締切後にまとめて注文します。後日、商品が届き次第ご連絡いたしますので、事務局まで受取りにお越しください。

※料金引き替え: おつりの要らないようご準備ください。

事業目的: SCS火の国クラブネット(熊本県総合型地域スポーツクラブ連絡協議会)及び各スポーツクラブの自主財源確保をして、安定した運営、会員へのサービスを充実させるために実施いたします。

事業の概要: 「株式会社イトメン」と提携し、商品の取り扱いをし、収益は活動運営費の資金として活用します。

商品について:
①「イトメン」のそうめんは吟味を重ねた小麦粉を使用し、製造しています。
②定温倉庫で、蔵囲い(くらがこい)しました。
③手延べそうめんの最大のポイントは「味」「細さ」「舌ざわり」「こし」で、**ご進物として大変人気があります。(自家用としても大人気)**

取扱いの流れ: 注文=各クラブ注文まとめ→県連絡協議会へ注文→「株式会社イトメン」請求=「株式会社イトメン」→県連絡協議会へ請求→各クラブへ請求
支払=会員→各クラブへ支払→県連絡協議会へ支払→(株)イトメンへ支払
*商品は、メーカーから発送先(各クラブ)へ直接送られてきます。

商品のご紹介: 下記パンフレットをご覧ください。
※別紙「価格表・申込書」に必要事項を記入しお申込みください。

【長崎島原】蔵囲本格手延べ
島原手延そうめん

「細さ」「舌ざわり」「こし」
伝統の味わいを
心ゆくまで
お楽しみ下さい。

そうめんのおいしむけ方
多めの沸騰したお湯にめんをバラバラと入れ、軽くかきまぜます。
ゆで時間は2分程が標準です。
お好みゆでで加減を確かめてザルに上げてよく水洗いして下さい。湯、ゆで上がり後はなるべく早くにお召し上がり下さい。

FI-40 麺ごころ
化粧箱1500g麺(50g×30束)
ダンボール1ケース=8個入
包装外寸=270×219×41mm
標準小売価格
1個 **4,320円**(税込)
(取扱価格 4000円)

株式会社イトメン 長崎県藤原市津久井5-142 TEL 0957-25-7008 FAX 0957-25-7025

長崎県特産品
全粒粉入り手延べそうめん
島原小町

麦皮胚乳胚芽
小麦まるごと
挽いた粉を使った
手延べ
そうめんです。

島原小町 ES-33
標準小売価格 1個 **3,564円**(税込)
(取扱価格3,300円)
全粒粉入り手延べそうめん 50g×100束入
ダンボール1ケース=8個入
商品サイズ=337×219×38mm

製造元
島原手延素麺協同組合

「島原小町」は、小麦の表皮胚乳胚芽、つまり、小麦を丸ごと粉にした全粒粉を使った手延べそうめんです。
小麦本来の味わいも風味も、食感もお楽しみ頂けます。
粉は表皮が含まれているので、茶色い粒がありますが、この粒が味わいや風味だけでなく、見た目の美しさとしても、魅力のひとつになっています。
36年に及ぶ島原の手づくり技術の粋をつくした、伝統の味をお楽しみ下さい。
「全粒粉入り手延べそうめん」を「家庭で、また、ご贈答品としても喜ばれます。

おいしむけ方
●たっぷり沸騰したお湯にめんをバラバラと入れ、軽くかきまぜます。
●ゆで時間は2分程が標準です。
●お好みゆでで加減を確かめて、ザルに上げてよく水洗いして下さい。

島手らーめん

極旨
本格ラーメンの魂のコン
ピンコつ・しょうゆの旨みを引き出した
ラーメンをぜひご賞味下さい。

SR-1 とんこつ 詰合せ 標準小売価格 1個 **2,916円**
(本体価格2,700円)
とんこつ 5食・スープ付 ネギ・ゴマ入り
しょうゆ 5食・スープ付 ネギ・ゴマ入り

株式会社イトメン
長崎県藤原市津久井5-142
TEL 0957-25-7008 FAX 0957-25-7025

瑞の輝

長崎県名産
島原手延素麺

厚生労働大臣認定の
「級製麺技術士」が作り出す
「細さ」「こし」
「爽やかなどこし」
秀逸の手延べそうめん
本醸造醤油で仕上げた
経節の香りと旨み
島手のめんと旨み
夏を彩るキセキの調和

化学調味料無添加

瑞の輝(みずのかがやき) AS-45
標準小売価格 1個 **4,536円**(税込)
4,200円(税別)
手延べそうめん50g×20束・めんつゆ200ml

株式会社イトメン
長崎県藤原市津久井5-142
TEL 0957-25-7008
FAX 0957-25-7025

会員価格: 2,700円

会員価格: 2,400円

会員価格: 2,000円

会員価格: 2,800円