



# 2021年8月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	◎ウォーキング ◎タヒチアダンス ◎子どもヨガひだまりば ◎軟式野球 ◎サッカー ◎フラダンスクラス	◎クノンボール ★やさしいヨガ (←2日に変更) ★シニアフラ ◎夜ヨガ	◎縫いぬいクラブ ◎カワイ体育 ◎陸上競技 ◎サッカー	◎3B体操 ◎らくらく健康ヨガ ◎サッカー	◎アンサンブル ◎リンバストレッチ ★子どもお箏教室 ◎軟式野球	2021年度第2回 南阿蘇ふるさと体験塾 (2日目) ◎パステルアート ワークショップ
8	9	10	11	12	13	14
山の日	◎ウォーキング ◎子どもヨガひだまりば ◎軟式野球 ◎サッカー	振替休日 ◎やさしいヨガ ◎夜ヨガ	◎油絵教室 ◎陸上競技 ◎サッカー	◎らくらく健康ヨガ ◎サッカー	◎パソコン教室 ◎アンサンブル ◎軟式野球	夏祭 ◎子どもお箏教室 (発表会：熊本市民会館) ◎子ども油絵教室
15	16	17	18	19	20	21
	◎ウォーキング ◎タヒチアダンス ◎子どもヨガひだまりば ◎軟式野球 ◎サッカー ◎フラダンスクラス	◎山の会 ◎クノンボール ◎やさしいヨガ ◎夜ヨガ	◎山の会(予備日) ◎縫いぬいクラブ ◎カワイ体育 ◎陸上競技 ◎サッカー	◎3B体操 ◎らくらく健康ヨガ ◎サッカー ◎パステルアート ワークショップ	◎アンサンブル ◎リンバストレッチ ◎軟式野球	◎子どもお箏教室 (発表会：熊本市民会館) ◎子ども油絵教室
22	23	24	25	26	27	28
	◎ウォーキング ◎タヒチアダンス ◎子どもヨガひだまりば ◎軟式野球 ◎サッカー ◎フラダンスクラス	◎クノンボール ◎やさしいヨガ ◎大人のための 遊書無料体験 ◎シニアフラ ◎夜ヨガ	◎縫いぬいクラブ ◎油絵教室 ◎カワイ体育 ◎陸上競技 ◎サッカー	★3B体操 ◎童謡・歌唱教室 ◎ハーブ教室 ★古典フラ (13時~長野神楽殿) ◎サッカー	◎パソコン教室 ◎アンサンブル ◎リンバストレッチ ◎軟式野球	
29	30	31	※体験教室参加者募集中！是非この機会に参加してみませんか！			
	◎ウォーキング ◎クノンボール ★やさしいヨガ(瑠璃) ◎子どもヨガひだまりば ◎軟式野球 ◎サッカー	◎クノンボール ◎大人のための 遊書無料体験 ◎夜ヨガ	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。 また、第2週目がお休みのプログラムがありますのでご確認ください。			

# クラブ南阿蘇 通信

## 残暑お見舞い申し上げます

まだまだ暑い日が続いておりますが、  
如何お過ごしでしょうか？  
楽しい夏休みは過ぎていませんか？  
なかなかコロナ感染も止まりませんね…。  
そんな中、東京オリンピックが開幕されました。  
みんなお家でテレビ観戦！パラリンピックまで  
選手の活躍にエールを送りましょう！

### 2021年度ふるさと体験塾 追加参加者募集中！

1日目：済  
2日目：8月7日実施  
3日目：9月26日 追加募集  
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、  
裏面をご覧ください。  
「白岩山」  
8月17日(火)  
予備日：18日(水)



### イトメン商品ご購入の御礼

今夏期のイトメン商品購入にご協力頂き、  
誠にありがとうございました。  
お陰様で多くのご注文を頂きました。  
収益はクラブ活動事業に役立てていきます。  
冬期もまた販売を予定しておりますので、  
その際はまた宜しくお願い致します。

裏面も  
見てね！



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。

## パステルアート(和)ワークショップ 参加者募集！

うちわでパステルinカシュカシュ はじめての方、大歓迎！

パステルアートとは…？

- ★はじめての方でも簡単！ ★指で直接画用紙に色を落としていく
- ★脳の活性化、心が癒される ★芸術的な作品が誰でも作れる

8月7日(土)・8月19日(木)

①10時~11時半 ②13時~14時半

③14時半~16時 \*各定員5名まで

大人1200円(会員外1500円) 子ども500円(会員外800円)

場所：絵本カシュカシュ(久石3665-12) 講師：田川文代

締切：各実施日の2日前 手ぶらでお気軽にお越しください！

\*放課後きらめきクラブでも子ども達に教えています(^\_^)



## 大人のための遊書無料体験 参加者募集！ 初心者大歓迎！

懐かしい記憶の中で、ちょっと自分だけの時間を取り戻しませんか？

遊書(ゆうしょ)とは…？

躍動感ある筆運びと、透明感あふれる墨色で漢字の意味合いをわかりやすく、  
美しく、面白く表現する新しい考え方の書道です。遊び心を加えたユニークな  
あなただけの作品やお便りを書いてみませんか。(お試し体験)  
筆文字が苦手、絵が苦手な方にオススメです！

8月24日(火)・8月31日(火)

10時~12時(各定員10名程度)

どなたでも参加OK! 会員の方は無料!(会員外300円)

場所：長陽中央公民館 講師：中野恭代

締切：各実施日の3日前

準備物：書道セット(お持ちの方)、新聞紙

お持ちで無い方は、硯の代わりになるもの(牛乳パックやペットボトルなど)

# 遊書



※状況により、プログラムの中止や変更があります

◎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

◎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

◎サッカークラブ  
白水運動公園  
◎月(水) 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:白水小学校体育館)  
◎水 小学生 17:30~18:30  
中学生以上 18:30~19:30

◎タヒチアダンス  
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

◎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

◎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：磯貝由典子先生  
長陽中央公民館(第1研)  
◎第1~3 水 14:15~15:30

◎やさしいヨガ  
講師：浅尾理絵先生  
白水保健センター  
◎火 10:00~11:15

◎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

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

◎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  
講師自宅  
◎月 15:30~18:30

◎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 水 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 水 10:00~11:30

◎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

◎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

◎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

◎姿勢改善リンバストレッチ  
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

◎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

◎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!

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

なごみ  
安心安全のパソコン教室

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  
ENJOY CAR LIFE

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5回 8月登山

名称：花の名峰白岩山登山  
登る山：白岩山(1620m)

※日程の都合で予備日を変更しました

**8月17日(火) ※予備日:18日(水)**

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

※高森駅駐車場 8:30

馬見原 トイレ休憩

五ヶ瀬スキー場 9:35

白岩山登山口 9:45～9:55 この辺りで1400mです

休憩10分

白岩峠 向坂山分岐 10:30

白岩山 11:00～12:00 昼食

白岩山は希少植物の宝庫です。十分に楽しみましょう!

白岩山登山口 12:50

休憩10分

キレンゲショウマ群生地

13:15～14:00

白岩山登山口 14:15

※馬見原には名物のお肉屋さんがあります。ちょっと寄り道。

高森駅駐車場 15:50



キレンゲショウマ



アサギマダラ

白岩山周辺は、「白岩山石灰岩峰植物群落」として宮崎県の天然記念物に指定されています。石灰岩質の山特有の植物の宝庫で、この季節は、絶滅危惧種のキレンゲショウマが見られます。登山道は、五ヶ瀬から椎葉に抜ける「霧立越え」の一部で、かつては荷物を背負った馬が通った道です。



参加締切：8月12日(木) 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!



## ～温泉施設で夜ヨガ～ 日程変更のお知らせ＆新規参加者募集!

「阿蘇白水温泉 瑠璃」にて夜ヨガを実施中! 曜日に変更になりました。1日の疲れをほぐして安眠につながるリラックスヨガです。  
\*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。若い方からご高齢の方まで男女問わず安心してご参加いただけます。レッスン前後に温泉に入ることでもできます(入浴料は参加費に含まれません)

【日時】火曜日 20時～21時(60分) \*月曜日から火曜日に変更

【場所】阿蘇白水温泉「瑠璃」集会室(みやまきりしま)

【参加費】 \*クラブ南阿蘇会員:1200円/回

\*会員月謝制希望者:4000円/月←月謝制がお得です☆

※月謝制の方は欠席の際にやさしいヨガに振り替えも出来ます。

\*会員外:1500円/回

【持参品】 ヨガマット(貸出有り:事前にお知らせください)

動きやすい服装、飲み物、タオルなど

☆単発のご参加の場合は予約制となっております

(月謝制の方は予約なしで参加OK!)



## ～やさしいヨガ～ 実施中! 子連れOK!

(「やさしいハタヨガ」から「やさしいヨガ」に変更)

【日時】火曜日 午前10時～11時15分(75分)

【場所】白水保健センター和室

【参加費】 \*単発での参加希望者:1200円/回

\*クラブ会員月謝制希望者:4000円/月←月謝制がお得です☆

※月謝制の方は欠席の際に夜ヨガに振り替えも出来ます。



## ～子どもとおやのよいところ 子どもヨガ ひだまりぼ～ 実施中!

楽しみながら身体の使い方(ボディイメージ)や気持ちのコントロール、集中力アップ、柔軟性や体幹、バランス感覚を身につけることができます。

対話する時間も大切にその子一人ひとりの状態に合わせて対応いたします。

カラダとココロを育てる発達サポートヨガ 子どもも親もありのまま自分らしく。

安心できる居場所を提供します。

【日時】月曜日 午後3時30分～午後6時30分 (火曜日から月曜日に変更)

【対象】小学生～高校生(少人数でクラス分けしています)

【場所】講師宅または長陽中央公民館

【参加費】クラブ南阿蘇会員 月謝:4000円(初回体験無料!)

※毎週は参加が難しい、幼児のご参加希望など、ご要望があればお気軽にご相談ください。

【講師】「ひだまりYoga南阿蘇」浅尾

\*詳しくは、クラブ南阿蘇事務局までお問合せ下さい。

「ひだまりYoga南阿蘇」公式LINEからもお問い合わせやご予約できます→

