



2021年10月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
★☆☆☆ KIRAMEKI CLUB	※「放課後きらめきクラブ」いよいよ10月から再スタート致します！	がんばらっす			1	2 ◎子どもお筆教室
	※通信発送後に、活動中止(自粛)されるプログラムがあるかもしれません。その際は、各プログラムでご連絡・ご確認をお願い致します。 ※活動日時が変更になっているプログラム(★印)があります。			◎リンバストレッチ ◎軟式野球		
3	4 ◎ウォーキング16時~ ◎子どもヨガひだまりば ◎タヒチアングルス ◎軟式野球 ◎サッカー ◎フラダンスクラス	5 ◎クノンポール ◎やさしいヨガ ◎放課後油絵 ◎カワイ体育 ◎陸上競技 ◎サッカー	6 ◎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	7 ◎3B体操 ◎らくらく健康ヨガ ◎放課後きらめきクラブ ◎サッカー	8 ◎パソコン教室 ◎アンサンブル ◎リンバストレッチ ◎軟式野球	9 ◎子どもお筆教室
10	11 ◎ウォーキング16時~ ◎子どもヨガひだまりば ◎タヒチアングルス ◎軟式野球 ◎サッカー ◎フラダンスクラス	12 ◎クノンポール ◎やさしいヨガ ◎楽しむ書 ◎シニアフラ ◎放課後きらめきクラブ ◎夜ヨガ	13 ◎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	14 ◎3B体操 ◎らくらく健康ヨガ ◎放課後きらめきクラブ ◎サッカー	15 ◎アンサンブル ◎リンバストレッチ ◎軟式野球	16 ◎子どもお筆教室 ◎子ども油絵教室 南阿蘇ふるさと体験塾 (9/26→10/16に延期)
17	18 ◎山の会 ◎ウォーキング16時~ ◎子どもヨガひだまりば ◎タヒチアングルス ◎軟式野球 ◎サッカー ◎フラダンスクラス	19 ◎クノンポール ◎やさしいヨガ ◎放課後油絵 ◎カワイ体育 ◎陸上競技 ◎サッカー	20 ◎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	21 ◎3B体操 ◎らくらく健康ヨガ ◎放課後きらめきクラブ ◎サッカー	22 ◎パソコン教室 ◎アンサンブル ◎軟式野球	23
24	25 ◎ウォーキング16時~ ★やさしいヨガ	26 ◎クノンポール ◎やさしいヨガ ◎放課後油絵 ◎カワイ体育 ◎陸上競技 ◎サッカー	27 ◎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	28 ◎童謡・歌唱教室 ◎ハーブ教室 ◎放課後きらめきクラブ	29 ◎アンサンブル ◎軟式野球	30 ◎北ブロック交流会 (予定)
31	◎子どもヨガひだまりば ◎軟式野球 ◎サッカー	◎楽しむ書 ◎シニアフラ ◎放課後きらめきクラブ ◎夜ヨガ	◎放課後油絵 ◎カワイ体育 ◎陸上競技 ◎サッカー	◎放課後きらめきクラブ ◎サッカー ◎古典フラ		

クラブ南阿蘇通信

10月になり衣替えの季節になりました。これからは、段々と日が短くなって肌寒くなってきます。最高気温が15℃~20℃くらいになってきたら、秋服の出番。昼間はあたたかく、夕方には肌寒い、気温差がある時期です。薄手の長袖とカーディガンやジャケットを着て、暑いときは脱いで温度調整できるようにしましょう！最高気温が15℃を下回ったら、もう冬です。寒さを感じてくる時期なので、冬物のセーターなどに衣替えをオススメします。コートやマフラー、手袋などが必須になってくると思うので、早めに準備しておきましょう。

~再度、確認とお願い~

熊本県の「まん延防止等重点措置」は、9月30日までとなっておりますが、今後も基本的な感染防止対策を徹底し、油断のないようお願い致します。



ひとつくり むらづくり いきがいつくり
発行：NPO法人クラブ南阿蘇

裏面も見てね！
よろしくお祈りです！



事業推進担当の「長野光洋」です！

今年3月末に村職員を退職し、4月から図書室に勤務していましたが、9月1日付けで「クラブ南阿蘇」に配属替えになりました。在職中は、9年間教育委員会に勤務したこともあり、長陽中央公民館はとても懐かしく思っています。しかし、総合型スポーツクラブの現状を知らなければ知るほど進展して行く事は一朝一夕に出来る事では無い厳しいこととプレッシャーを感じていますが、精一杯頑張りますので宜しくお願いします。

元気もんウォーク「山の会」

10月・11月の詳細は、裏面をご覧ください。
10月「三俣山」(久住)
11月「マゼノ渓谷・押戸石」

北ブロック交流会 参加者募集！

下記日程で、熊本県総合型地域スポーツクラブの県北地区の交流会が、当クラブ主管で開催予定です。当クラブ会員の皆さまの参加もできますが、定員最大50名としています。他クラブからの参加が多い場合は、当クラブ会員の参加はご遠慮願う場合もありますが、参加希望の方は事務局までご連絡ください。受け入れ可能な場合は、先着順にて参加受入れます。10月15日締切り後に受入れの有無をご連絡いたします。定員オーバーの際には申し訳ございません。また、コロナの状況により中止になる場合もあります。(クラブ南阿蘇会員のみ参加可能)

令和3年度北ブロック交流会 in南阿蘇

~新阿蘇大橋開通記念ウォーキング~

色鮮やかな紅葉の季節…熊本地震震災ミュージアムから立野ダム建設現場まで、南阿蘇の大自然と秋の爽やかな風を感じながらウォーキングしませんか！

開催日時：令和3年10月30日(土) 10時受付 10時半スタート
集合場所：南阿蘇村役場(河陽1705番地1)

- *参加費：500円(昼食代「すがの里ふるまい」)
- *定員：マイクロバス利用のため最大50名まで
- *対象者：ウォーキング可能な方ならどなたでもOK！
- *小雨決行(レインコートをご持参ください。傘は不可)
- *雨天の場合は、11月27日(土)に延期と致します。(前日の正午に態度決定し、各クラブへご連絡いたします)
- *履きなれた靴でお越しください。 *マスク着用

【参加申込締切】
2021年10月15日(金)までに、別紙参加申込書に必要事項を記入し、クラブ南阿蘇までお申込ください。



【申込み・お問合せ】
NPO法人クラブ南阿蘇
TEL:0967-67-0182
FAX:0967-67-3352
info@clubminamiaso.org

※状況により、プログラムの中止や変更があります

<ul style="list-style-type: none"> ◎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 ◎水 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) ◎月 18:00~19:30 ◎金 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 ◎月 16:00~ ★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(河陽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 ◎月(水) 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:白水小学校体育館) ◎水 小学生 18:00~19:00 ◎中学生以上 18:30~19:30 	<ul style="list-style-type: none"> ◎タヒチアングルス ◎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：坂口 愛子先生 ◎長陽中央公民館(第1研) ◎第1~3月 14:15~15:30
<ul style="list-style-type: none"> ◎クノンポール健康体操教室 ◎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 ◎講師自宅 ◎月 15:30~18:30 	<ul style="list-style-type: none"> ◎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 	<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(河陽3532-20) ◎第4月 14:00~15:30 	<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"> ◎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 陸子先生 ◎長陽中央公民館(第1研) ◎第4月 19:30~21:00 	<ul style="list-style-type: none"> ◎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月 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"> ◎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 	<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 	<ul style="list-style-type: none"> ◎シニアフラダンス ◎講師：岡山 陸子先生 ◎長陽中央公民館(第1研) ◎第2・4月 13:00~15:30 	<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"> ◎大人のための楽しむ書 ◎講師：中野 恭代先生 ◎長陽中央公民館(第2研) ◎第2・4(火) 10:00~12:00

各プログラム 参加者いつでも募集中！

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7回 10月登山

名称：三俣山(久住山系)登山
登る山：三俣山1747, 7m

10月18日(月) ※予備日なし

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

長陽中央公民館	7:30集合
↓ 紅葉のシーズンのため混雑が予想されるので、出来るだけ早く出発します。	
大曲P 1220m	9:00
↓	
スガモリ越 1500m	10:20 小休止15分
↓	
三俣山西峰 1678m	11:00 小休止10分
↓	
三俣山(本峰) 1744.7m	11:30~12:10
↓ 天気+余力があれば南峰に行く	その場合30分繰り下がる
スガモリ越	13:10 13:40
↓	
大曲P	14:10 14:40
↓	
長陽中央公民館	15:30 16:00



西峰から久住連山を望む



紅葉の大鉢(三俣山山頂)

最大高低差 約530m
徒歩所要時間(往復) 5時間10分 **5時間40分**

紅葉の最盛期。三俣山からは久住山系が360度の展望で見渡せます。西峰周辺にはリンドウのお花畑もあります。こちらは咲き残りに期待しましょう。

参加締切：10月14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!



2021年度 元気もんウォーク「山の会」第8回 11月登山

名称：「マゼノ溪谷紅葉狩り」と「押戸石の丘」
登る山：マゼノ溪谷散策・押戸石

11月2日(火) 予備日4日(木) ※参加費900円

※日程の都合で、予備日を5日から4日に変更しました。

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

長陽中央公民館	8:30集合
↓	<バス移動>途中トイレ休憩
マゼノ溪谷	10:00
↓	赤水～内牧經由
出発	12:00
↓	散策
押戸石の丘	12:15
↓	昼食
出発	13:30
↓	ミルクロード經由
長陽中央公民館	15:00 帰着



マゼノ溪谷



押戸石の丘

バス乗車定員20名(コロナ禍の為)
定員になり次第締め切り!お早めに!
(定員オーバーの場合、自家用車での参加もOKとします)

紅葉の名所「マゼノ溪谷」と古代ロマンの地「押戸石の丘」を散策します。

※どちらもウォーキング程度ですが、マゼノ溪谷では川をわたる箇所があるので、登山靴が望ましい。

※バス利用

参加料：900円(バス500円・マゼノ溪谷入場料200円・押戸石の丘入場料200円)

※R3年度山の会に登録されてない方は、別途「山の会年会費500円」が必要です。

参加締切：10月25日(月) 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!

