



2022年1月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						1 元旦
2	3 ◎ウォーキング (15時半～) ◎軟式野球	4 ◎やさしいヨガ	5 ◎サッカー	6 ◎3B体操 ◎らくらく健康ヨガ (14時～) ◎サッカー	7 (始業式) ◎リンバストレッチ ◎軟式野球	8
9	10 成人の日 ◎ウォーキング (15時半～) ◎子どもヨガひだまりば ◎軟式野球 ◎サッカー	11 ◎クノンボール ◎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	12 ◎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	13 ◎3B体操 ◎らくらく健康ヨガ (14時～) ◎放課後きらめきクラブ ◎サッカー	14 ◎パソコン教室 ◎アンサンブル ◎リンバストレッチ ◎軟式野球	15 ◎子どもお箏教室
16	17 ◎ウォーキング (15時半～) ◎子どもヨガひだまりば ◎タヒチアングス ◎軟式野球 ◎サッカー ◎フラダンスクラス	18 ◎クノンボール ◎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	19 ◎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	20 ◎3B体操 ◎らくらく健康ヨガ (14時～) ◎放課後きらめきクラブ ◎サッカー	21 ◎アンサンブル ◎リンバストレッチ ◎軟式野球	22 ◎子ども油絵教室
23	24 ◎ウォーキング (15時半～) ◎子どもヨガひだまりば ◎タヒチアングス ◎軟式野球 ◎サッカー ◎フラダンスクラス	25 ◎クノンボール ◎やさしいヨガ ◎楽しむ書 ◎放課後きらめきクラブ	26 ◎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	27 ◎童謡・歌唱教室 ◎ハーブ教室 ◎放課後きらめきクラブ ◎サッカー ◎古典フラ	28 ◎パソコン教室 ◎アンサンブル ◎軟式野球	29 ★子どもお箏教室
30	31 ◎ウォーキング (15時半～) ◎子どもヨガひだまりば ◎タヒチアングス ◎軟式野球 ◎サッカー ◎フラダンスクラス					

※活動日時が変更になっているプログラム(★印)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 15:30～ ★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 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: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



◎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:磯貝 由貴子先生
📍 長陽中央公民館 (第1研)
🕒 第1～3 木 14:00～15:15
★時間変更!

◎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

◎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

◎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 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

◎夜ヨガ 講師:浅尾 理絵先生
📍 ★会場閉鎖のため
1月も活動中止!

◎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

◎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 10:00～11:30

◎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

◎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

◎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

◎シニアフラダンス
📍 長陽中央公民館 (第1研)
🕒 第2・4 火 13:00～15:30

◎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

◎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!

クラブ南阿蘇通信

R4 1

ひとづくり むらづくり いきがいくつくり

発行: NPO法人クラブ南阿蘇

裏面も見てね!



プログラムの活動紹介募集!

各プログラムの活動紹介や会員募集など、クラブ通信またはHPなどで紹介したいプログラムは事務局までお知らせください。また、Facebookでもご紹介できます。新プログラムや行事イベントなども募集!

元気もんウォーク「山の会」

1月はお休み
2月山の会詳細は裏面をご覧ください。



縫いぬいクラブ 素敵な「クリスマスリース」が出来上がりました～!

11月24日(水)に縫いぬいクラブで、「クリスマスリース作り」を行いました。かずらのリースにドライフラワーなど色々な素材を各々自由に組み合わせて素敵なクリスマスリースが出来上がりました。クリスマスが終わったら、素材を変えたとお正月用のリースに早変わり!

縫いぬいクラブでは、裁縫だけでなく、他にも様々な制作も行っています。(下記、写真でご紹介)

みんなでお茶を飲みながら、おしゃべりしながら、楽しく活動しています(^.^)



～近年の活動をいくつかご紹介します～



カゴ&布草履



木箱リメイク



ラベンダーステック



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
(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
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10回 2月登山

名称: 烏帽子岳登山 *阿蘇五岳です
登る山: 烏帽子岳(1337.2m)

2月 2日(水) ※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) ※「山の会」基準です

行程

長陽中央公民館 9:00集合 冬場なので遅らせました

※直接草千里駐車場に行っても良い。

長陽中央公民館からは乗り合わせにします。

草千里駐車場は1台410円の駐車料金が必要です。



草千里駐車場: 火山博物館前 9:30



西周り(烏帽子岳に向かって右手から登る)



烏帽子岳山頂 1337.2m 10:50 ~ 11:00
東周りで下山



草千里駐車場: 解散 12:00

昼食: 各自

※野外での昼食は寒いかもしれません。

たまにはレストランで赤牛ボール

(おしゃれな赤牛丼) など如何でしょうか



昨年度1月の杵島岳霧氷



冬季ですが、寒い時期ならではの霧氷が見られるかもしれません。状況によって、杵島岳に切り替える可能性もあります。

参加締切: 1月28日(金) 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！



第10回県内クラブ交流大会を兼ねて 障害者スポーツ種目「フライングディスク」を体験！

11月20日(土) 旧久木野中学校体育館において「フライングディスク」体験を行いました。クラブ会員・南阿蘇村スポーツ推進委員・南阿蘇中学校生徒&先生など計20名が参加しました。

県フライングディスク協会より指導者3名を講師にお招きしご指導いただきました。はじめはディスクの投げ方から指導を受けました。簡単にできそうで、なかなか真っ直ぐに投げることができない人も…思うようにディスクをコントロールするのは難しいようでした。

フライングディスク競技には2つの種目があります。距離を競う「ディスタンス」と正確性を競う「アキュラシー」です。今回は「アキュラシー」を行いました。「アキュラシー」はスローイング地点から5mまたは7m先にある直径0.915mの輪(アキュラシーゴール)に向かって、連続して10投してゴールの輪を通過した回数を競います。今回は5m地点から行いました。

まずは練習から…なかなか全部通過することができません。通過すると歓声が上がります！簡単そうで難しいので結構盛り上がります！

休憩の後いよいよ本番！練習の時よりも上手くできた人に、上手くできなかった人に様々な声援でしたが、惜しくもパーフェクトできた方はいませんでした。(練習では1人だけいましたが…) 競技終了後は、希望者のみで「ポッチャ」も体験しました。

今後も障害者スポーツを取り入れていきたいと思っておりますので、機会があれば、またご参加ください。皆さんお疲れ様でした。ご参加ありがとうございました。

