



2022年3月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		◎やさしいヨガ (久木野総合センター)	◎縫いぬいクラブ ★ウォーキング	まひな まひな		◎子どもお筆教室 ★ウォーキング
6	7	◎クノンボール ◎子どもヨガひだまりば ◎タヒチアングス	◎縫いぬいクラブ ◎油絵教室 ◎放課後油絵 ★ウォーキング	◎3B体操 ◎らくらくヨガ教室	◎パソコン教室 ◎リンバストレッチ	
		◎軟式野球 ◎サッカー ◎フラダンスクラス	◎シニアフラ	◎陸上競技 ◎サッカー	◎軟式野球	★ウォーキング
13	14	◎クノンボール ◎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	◎やさしいヨガ (久木野総合センター) ★シニアフラ	◎縫いぬいクラブ ★ウォーキング ◎放課後油絵 ◎カワイ体育 ◎陸上競技 ◎サッカー	◎山の会 ◎3B体操 ◎らくらくヨガ教室 ◎サッカー	◎アンサンブル ◎リンバストレッチ ◎軟式野球
20	21 春分の日	◎クノンボール ◎子どもヨガひだまりば ◎軟式野球 ◎サッカー	◎縫いぬいクラブ ◎油絵教室 ★ウォーキング ★カワイ体育 ◎陸上競技 ◎サッカー	(★山の会予備日) ★3B体操 ◎童謡・歌唱教室 ◎ハーブ教室 ★らくらくヨガ教室 ◎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	◎子どもお筆教室 ◎子ども油絵教室 ★ウォーキング
27	28	◎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	★クノンボール ★やさしいヨガ	◎縫いぬいクラブ ★ウォーキング ◎陸上競技 ◎サッカー	◎らくらくヨガ教室 ◎サッカー	※活動日時が変更になっている プログラム(★印)があります。 卒園式 卒業式

クラブ南阿蘇通信

R4 3

ひとつくり むらづくり いきがづくり

発行：NPO法人クラブ南阿蘇



裏面も見てね!



1月中旬からまん延防止等重点措置が適用となり、3月6日まで延長となりました。長い間、クラブ活動も自粛を余儀なくされましたが、皆さま如何お過ごしでしたでしょうか？また元気にクラブ活動にご参加ください！今年度は今月で終了となります。皆さまには大変お世話になりました。また来年度もご参加お待ちしておりますので、忘れずに会員登録をお願い致します。(なるべくお早めに！)それでは、また来年度も宜しくお願致します。

2022年度クラブ会員募集!

～会員更新のお願い～

別紙「2022年度会員登録」に必要事項をご記入頂き、会費を添えてクラブ事務局までお申込みください。または、各プログラム代表者の方へお預けください。随時受付致しますが、3月22日頃までに更新手続きを済まされますと4月号をお届けできます。宜しくお願致します。

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」

3月山の会詳細は裏面をご確認ください。
2021年度決算報告
2022年度年間計画も掲載!

春休み企画!!

～親子de書♡～

参加者募集!!

コロナ禍でうち時間が増えた今、うちの中で出来るひとつに平安時代から親しまれていた書道があります。時代はパソコン…その裏で眠ってしまっている筆を再び活かしましょう! 静寂の中で集中できる喜びにきっと懐かしくもあり安心につながる時間になること間違いなし! 春爛漫! 親子でも、おじいちゃん・おばあちゃんとお孫さんでもOK! お子さんやお孫さんとのコミュニケーションツールにもなるとおもいますよ(^.^) 書きたいもの、書きたい言葉を表現! コロナ禍の今だからこそ残したい書。春休み…うららかな春にお子さんやお孫さんとの思い出づくりに作品を作ってみませんか!!

日時：3月26日(土) 午後1時30分～午後3時頃まで
場所：長陽中央公民館 第2研修室
対象者：小1～中3までのお子さんと、その親御さんまたは祖父母
参加費：1組500円
持ってくるもの：基本、手ぶらでOKです!

家にあるもので、例えば「絵具筆、割り箸や竹ぐし、木の枝でもOKです。余っている半紙や色紙・短冊、折り紙、名刺、ノートでも何でもOKです。書道用具をお持ちの方はご持参ください。

お気軽にご参加ください。楽しい時間を過ごしましょ♡

～「大人のための楽しむ書」のお誘い～ 新規募集!!

R3.8から始めた「楽しむ書」もお陰様で半年が過ぎました。愉快な仲間たちと過ごす1時間は、私(中野)にとってまさに至福の時です。そこで、現参加者の皆様のご要望にお応えして、来年度4月より毎週活動することにしました! もちろん、月1回でも4回でも、ご自分のペースでお家時間と相談しながらご参加ください。新しい仲間も募集しております。体験からでもOK! お気軽にどうぞ。お待ちしております(^.^)

日時：4月より毎週火曜日 午前10時～11時半
場所：長陽中央公民館 第2研修室
対象者：どなたでもOK!
参加費：1回/300円(変更しました)
持ってくるもの：基本、手ぶらでOKです! 書道用具をお持ちの方はご持参ください。



※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 ◎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) ◎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 ◎水 15:30～ ★曜日変更! ◎土 15:30～ ◎日 15:30～ ◎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 ◎第3土 10:00～12:00 	<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 ◎月水木 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"> ◎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"> ◎タヒチアングス 講師：船嶋 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：船嶋 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：嶋田 由貴子先生 長陽中央公民館(第1研) ◎第1～3月 14:00～15:15 ★時間変更! 	<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"> ◎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 	<ul style="list-style-type: none"> ◎子どもお筆教室 講師：吉田 佳世先生 ◎LOOPみなみおそ フルール-MA ◎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 ◎会場閉鎖のため 3月も活動中止! 	<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"> ◎大人のための楽しむ書 講師：中野 泰代先生 長陽中央公民館(第2研) ◎第2・4火 10:00～12:00
<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 長陽中央公民館(第1研) ◎第2.4火 13:00～15:30 	<ul style="list-style-type: none"> 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
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



2021年度 元気もんウォーク「山の会」第11回 3月登山

名称：南阿蘇村里山散歩
登る山：四つの水源と千手観音・六地蔵を巡る里山ウォーク
参加料300円：ヤマメの塩焼き代(一部補助)

3月17日(木) ※予備日:24日(木)

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 ※当初年間計画とは異なり、日程・内容を変更しています

集合：一心行公園(第一駐車場) ※駐車は第二駐車場にお願いします
※さくらまつり準備中の可能性がありますので、ご配慮願います

一心行公園 → 通泉寺(千手観音) → 塩井社水源 → 六地蔵・村上養魚場 → 川地後水源 →
9:00 9:40 10:00 10:30~11:00 11:30
WC ヤマメ:WC
(南阿蘇水の生まれる里白水高原駅) → 寺坂水源 → 湧沢津水源 → 一心行公園着
(トイレ) 11:45 12:10 12:30

※村上養魚場で休憩(トイレあり)。ヤマメの塩焼き一匹付き
おにぎりを持参すると、軽い昼食になります。ヤマメの追加注文は各自で・・・(笑)



この場をお借りして
2021年度決算報告を
いたします。

項目	備考	金額
収入		
前年度繰越		48,323
山の会年会費	500×41名	20,500
マゼノ溪谷	900×22名	19,800
クラブ助成金		10,000
合計		98,623
支出		
消耗品	マーキングテープ・冷却剤	1513
写真代		570
免の石		2800
マゼノ溪谷	入場料・ガソリン・運転手風食	12472
下見補助	下見9回分(1,000×9)	9000
合計		26355
差し引き残額		72,268

3月の会が月末の為、2月末でご報告いたします。
「山の会」代表 矢野 均

1年間お疲れ様でした! 新年度も楽しく歩きましょう!
~予告~
新年度第1回4月山の会は、4月8日(金)です。
「田子山お花見ハイク」です。
詳細は、4月号でお知らせいたします。
参加希望者は随時受付いたします!
ご参加お待ちしております!

参加締切：3月14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!



~元気もんウォーク「山の会」2022年度年間活動計画のお知らせ~

- *2022年度の年間計画です。可能な限り予備日を設けます。
- *混雑を避けるため、基本的に平日実施となります。
- *コロナの収束が見通せないため、阿蘇管内中心といたします。宿泊登山なし。
- *マイクロバス利用の場合、長時間の移動は避けます。
- ※活動費：山の会年会費500円 別途、各回車代
- ※山の会の詳細はクラブ事務局までお問合せください。



会員募集中
お申込みはお早めに!

2022年度山の会年間計画

予定日	行き先	体力度	ルート等
4月 8日(金) 予備日 11日(月)	田子山お花見ハイク	1	13神仏が祀られる不思議な山。コブシや桜に囲まれて、のんびり散策です。
5月 10日(火) 予備日 13日(金)	仙酔峡散策 ※烏帽子岳 ミヤマキリシマ	1or2	泉水山と仙酔峡散策 入山規制の場合は烏帽子岳に変更
6月 6日(月) 予備日 なし	久住(扇が鼻) ミヤマキリシマ	3	牧ノ戸峠から、ミヤマキリシマが咲き乱れる天上の庭園へ。
7月 14日(木) 予備日 19日(火)	免の石 イワタバコ	2	南阿蘇に住む者として、一度は行きたい免の石イワタバコの花のシーズン
8月 3日(水) 予備日 10日(水)	白岩山 キレンゲショウマ	2	白岩山は希少植物の宝庫 キレンゲショウマは、九州ではここだけに咲きます。
9月 13日(火) 予備日 なし	俵山 マツムシソウ	4	南外輪山の名峰 俵山峠から歩きます。
10月 31日(月) 予備日 なし	菊池溪谷 紅葉 バス利用	3	滝を巡りながら紅葉狩り。 昼食は、農家バイキングで。
11月 7日(月) 予備日 なし	俱利伽羅谷 大滝	2	溪流に映える紅葉が見事
12月 2日(金) 予備日 8日(木)	往生岳	4	杵島岳山頂から往生岳を巡り、古御池を周ります。 3000年前の火山活動が間近に見えます。
1月	※お休み		
2月 22日(水) 予備日 25日(土)	南阿蘇村里山ウォーク (コース未定)	1	身近にあってもよく知らない南阿蘇。 ゆっくり散策しましょう。
3月 23日(木) 予備日 なし	中岳~高岳 又は 仙酔尾根~高岳	5	一年の締め、ちょっとハードな阿蘇登山。 縦走も考えましょう。