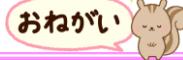




# 2022年4月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					◎アンサンブル	◎子どもお箏教室
						★ウォーキング
					◎軟式野球	
3	4	5	6	7	8	9
	◎子どもヨガひだまりば ◎タヒチアングス	◎クノンボール ◎やさしいヨガ ◎楽しむ書	◎縫いぬいクラブ ◎油絵教室	◎3B体操 ◎らくらくヨガ教室	◎山の会	
	◎軟式野球 ◎サッカー ◎フラダンスクラス	★シニアフラ	★ウォーキング ◎陸上競技 ◎サッカー	◎サッカー		
10	11	12	13	14	15	16
	(★山の会予備日) ◎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 ◎楽しむ書 (休) ◎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	◎3B体操 ◎らくらくヨガ教室	◎アンサンブル	◎子どもお箏教室
					◎軟式野球	★ウォーキング
17	18	19	20	21	22	23
	◎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 ◎楽しむ書	◎縫いぬいクラブ ◎油絵教室 ◎放課後油絵 ★ウォーキング ◎カワイ体育 ◎陸上競技 ◎サッカー	◎3B体操 ◎らくらくヨガ教室	◎パソコン教室 ◎アンサンブル	★民謡太鼓体験教室 ★丹田呼吸法体験教室
						◎子ども油絵教室
					◎軟式野球 (休)	◎楽しむ書
24	25	26	27	28	29 昭和の日	30
	◎子どもヨガひだまりば ◎軟式野球 ◎サッカー	◎クノンボール ◎やさしいヨガ (久木野総合センター) ◎楽しむ書	◎縫いぬいクラブ ★ウォーキング ◎カワイ体育 ◎陸上競技 ◎サッカー	◎童謡・歌唱教室 ◎ハーブ教室 ★らくらくヨガ教室	◎アンサンブル	◎軟式野球 ★ウォーキング

# クラブ南阿蘇通信



令和4年度がスタート！  
NPO法人になってから早いもので4年目を迎えました。まだまだ未熟な点が多いですが、今後とも宜しくお願い致します。  
さて、コロナもようやく落ち着きはじめてようで、クラブ活動も本格的に再開できそうです。ですが、油断せずに感染対策は引き続き行っていきましょう。  
ロシアウクライナでは戦争が始まり1カ月が過ぎました…この世の中はどうなってしまうのでしょうか…。  
平和な日々が早く訪れるようお願いばかりです。

2022年度クラブ会員募集！  
～再度会員更新のお願い～  
\*まだ更新がお済でない方は、早めに手続きをお願い致します。  
\*各プログラム代表者の方、各会員様の確認をお願い致します。  
\*新規会員も随時募集しています。  
クラブへの入会をお誘い頂くと有難いです(^.^)

## 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」

4月山の会詳細は裏面をご確認ください。  
～次回予告～  
5月10日 仙酔峽散策です。

## ～本田よろずや 春夏野菜作り 参加者募集！ 裏面記載！～

## ～4月体験講座 参加者募集！～

### \*「民謡太鼓教室」

【講師】西 優 (にしまさる) (白川在住) [090-9650-1943]  
太鼓を楽しみながら認知症予防！  
コロナ禍でのお家時間の楽しみ方のひとつに民謡太鼓を初めてみませんか？



【場所】長陽中央公民館 第1研修室 (和室)  
【日時】4月23日 (土) 午前10時～午前11時半  
【対象】50歳以上の方 【定員】5名ほど  
【参加費】体験料500円  
\*クラブ南阿蘇会員は無料で体験できます！

### \*「丹田呼吸法講座」

【講師】上記に同じ  
コロナ禍が続く今だからこそ、万病を癒すと言われる「丹田呼吸法」の知恵を学び実践してみませんか？



【場所】長陽中央公民館 第2研修室  
【日時】4月23日 (土) 午後1時～午後2時  
【対象】50歳以上の方 【定員】10名ほど  
【参加費】体験料500円

### ※体験後、新規講座開設の場合

【日時】毎週土曜日 午前：民謡太鼓 (左記時刻に同じ) 午後：丹田呼吸法  
【場所・対象・定員・講師】左記に同じ  
【月謝】4000円 (クラブ南阿蘇会員入会必須)

【講座お問合せ】講師まで  
【体験申込み】クラブ事務局まで  
【準備物】筆記用具  
【体験締切】4月20日まで

※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
- ◎学童軟式野球クラブ 白水運動公園 (雨天時:白水体育館)
- ◎ウォーキング LOOPみなみおそ駐車場集合
- ◎油絵教室 講師:中尾和弘先生
- ◎土曜子ども油絵教室 講師:中尾和弘先生
- ◎サッカークラブ 白水運動公園
- ◎陸上競技クラブ 白水運動公園 (雨天:白水小学校体育館)
- ◎小学放課後油絵教室 講師:中尾和弘先生
- ◎縫いぬいクラブ 長陽中央公民館
- ◎タヒチアングス (中級) 講師:船崎里江先生
- ◎フラダンスクラス 講師:船崎里江先生
- ◎らくらく健康ヨガ教室 講師:坂口 愛子先生
- ◎ハーブ教室 講師:坂口 愛子先生
- ◎クノンボール健康体操教室 講師:村岡 章子先生
- ◎子どもヨガ ひだまりば 講師:浅尾 理絵先生
- ◎やさしいヨガ 講師:浅尾 理絵先生
- ◎子どもお箏教室 講師:吉田 佳世先生
- ◎夜ヨガ 講師:浅尾 理絵先生
- ◎3B体操教室 講師:佐藤 遼子先生
- ◎古典フラ 講師:岡山 睦子先生
- ◎大人のための楽しむ書 講師:中野 泰代先生
- ◎姿勢改善リンパストレッチ 講師:園田 眞由美先生
- ◎元気もんウォーク「山の会」 長陽中央公民館集合
- ◎シニアフラダンス 講師:園田 眞由美先生
- ◎パソコン教室 講師:パソコン教室なごみ

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  
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  
(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  
メンテナンスもを行います  
☎ 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



## 2022年度 元気もんウォーク「山の会」第1回 4月登山

名称: 神仏を巡る田子山ウォーク  
登る山: 田子山(たんごやま)653m  
※田子山には13の神仏が祀られています

**4月 8日(金) ※予備日:11日(月)**

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 集合 8:30 長陽中央公民館

↓  
9:00 田子山登山口駐車場(折戸コミュニティセンター前)WC無し  
三久保交差点を左折、田子山突き当り 農家レストランそば

11の神仏を巡ります

- ①弁財天
- ②切通地藏
- ③山神
- ④女亀石
- ⑤男亀石

「こしき岩」と「小こしき岩」は  
道が荒れているので行きません

- ⑥田子山稲荷
- ⑦白虎社
- ⑧尺間権現
- ⑨青面金剛
- ⑩金毘羅

10:30 山頂の「そらふねの棧橋」でおやつタイム

- 11:00 阿吽の石
- 11:10 兜岩側駐車場 WC有り
- 11:40 ⑪波乗り観音(往復)

↓  
12:15 田子山駐車場着



二重の峠・内牧

~予告~  
第2回 5月山の会は、5月10日(火)です。  
「仙酔峡散策」です。  
詳細は、5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!



田子山山頂にある「そらふねの棧橋」は、かつて阿蘇谷が湖であった時代に田子山が  
“船着き場”と呼ばれていたという地元の伝説に基づいて、2020年に設置されたものです。  
山中の岩壁に“波乗り観音”が刻まれているのも、その伝説に因るものでしょう。

参加締切: 4月4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!



## 本田よろずや講座「春夏野菜づくり」 参加者募集!

葉物野菜&実のなる野菜定植・ジャガイモ種芋植えなど



日時: 5月6日・7日(金・土) 時間: 午前10時~  
※都合の良い日にご参加ください。

場所: クラブ農園

会費: 2500円

定員: 15人(6件更新済み、残り9件: 3月24日時点)

定員になり次第締め切り お早めにお申込みください。  
(注: まだ更新されていない方には通信が届いておりません。  
お知り合いの方は、ご周知願います)



準備物: 各自使い慣れた鍬があればご持参ください。  
※無い方は本田が準備いたしますので申し出てください。



農作業できるようご準備ください。参加お待ちしております!

「山の会」3月登山報告 実施日: 3月17日  
登った山: 南阿蘇村里山散歩  
四つの水源と千手観音・六地藏を巡る里山ウォーク  
参加者: 男6人 女14人 計 20人

知っているようで知らない南阿蘇村。  
里山の風景を楽しみながら、  
水源と西国阿蘇三十三ヶ所観音霊場の  
札所「通泉寺」・「正遍寺」を巡りました。  
通泉寺では地元の方からお茶の接待を受け、  
霊場巡りの文化が生き続けていることを  
実感しました。  
途中の“ヤマメの塩焼き”も絶品!  
南郷谷には十四の観音霊場があるので、  
機会を設けてゆっくりと巡ってみたい  
気持ちになりました。(矢野)

