



クラブ南阿蘇 通信

R4 7

ひとつづくり むらづくり いきがいつくり

発行：NPO法人クラブ南阿蘇

暑中お見舞い申し上げます



7月になりました。梅雨明けには本格的な夏を迎えます。暑さに体がなれるまでは体調を崩しやすいので、夏バテしないように気をつけましょう。水分・塩分補給、休息をしっかりと取り熱中症に気を付けて。さて、子ども達はもうすぐ夏休みですね！楽しい思い出がたくさんできるといいですね。宿題やお家のお手伝いも頑張りましょう！

スポーツくじ



「クラブ南阿蘇は、スポーツ振興くじ助成金を受けて総合型地域スポーツクラブマネージャー設置事業を実施しています」

南阿蘇ふるさと体験塾 7月18日(祝) 募集延期します!! 7月4日(月)締切! 詳細は、ホームページをご覧ください!

2022年7月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
				夏休み	◎アンサンブル	◎子どもお筆教室
				※活動日時が変更になっているプログラム(★印)があります。	◎学童軟式野球	
3	4	5	6	7	8	9
	◎子どもヨガひだまりば ◎ウォーキング ◎学童軟式野球 ◎サッカー ★タヒチ・フラ 体験レッスン実施中!	◎クノンボール ◎楽しむ書	◎縫いぬいクラブ ★やさしいヨガ ◎ウォーキング ◎油絵教室・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	★パソコン教室 無料見学・説明会有り ◎アンサンブル	◎子どもお筆教室
10	11	12	13	14	15	16
	◎子どもヨガひだまりば ◎ウォーキング ◎学童軟式野球 ◎サッカー ★タヒチ・フラ 体験レッスン実施中!	◎クノンボール ◎楽しむ書 ◎シニアフラ	◎縫いぬいクラブ ★やさしいヨガ ◎ウォーキング ◎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	◎アンサンブル	◎親子・子ども油絵教室 ◎子どもお筆教室
17	18	19	20	21	22	23
南阿蘇ふるさと体験塾 追加募集! → 7月4日まで!	ふるさと体験塾1日目 「南阿蘇の地形と豊かな水」	(◎山の会予備日) ◎クノンボール ◎楽しむ書 ★シニアフラ	◎縫いぬいクラブ ★やさしいヨガ ◎ウォーキング ◎油絵教室 ◎カワイ体育 ◎陸上競技 ◎サッカー	★童謡唱歌 ★3B体操 ◎らくらくヨガ	★パソコン教室 無料見学・説明会有り ◎アンサンブル	★キックボクササイズ 体験教室
24	25	26	27	28	29	30
	◎子どもヨガひだまりば ◎ウォーキング ◎学童軟式野球 ◎サッカー ★タヒチ・フラ 体験レッスン実施中!	◎クノンボール ◎楽しむ書	◎縫いぬいクラブ ★やさしいヨガ ◎ウォーキング	◎ハーブ教室	◎アンサンブル	★キックボクササイズ 体験教室
31						
			◎陸上競技 ◎サッカー	◎サッカー	◎学童軟式野球	



裏面も見てね!

～イトメン商品販売のご案内～

今年もそうめんの季節がやってきました! イトメン商品注文承ります! 別紙チラシ・注文書を同封しています。多くのご注文お待ちしております! 皆さまのご協力をお願い致します!
注文締切: 7月19日(火)まで

元気もんウォーク「山の会」

7月山の会詳細は裏面をご確認ください。8月も掲載しています。
7月14日: 免の石
8月3日: 白岩山

～7月 各体験教室のご案内～

①「南阿蘇キックボクササイズ体験教室」
最近注目のキックボクシングトレーニング! 有酸素運動と無酸素運動を両方兼ね備えたエクササイズ
★適度な筋肉をつけながら脂肪を燃焼! ★ダイエット効果が期待! 芸能人やモデルの間で流行!
★何より楽しくできる! ★ストレス解消にも最適!
経験が無くても、運動経験がない方でも楽しんで頂けるような内容でおこないます。まずは、体験にお越しください!お待ちしております!

体験開催日時: 7月23日・30日(土曜日) 18時30分~19時30分
開催場所: 久木野総合センター多目的研修室
参加人数: 15人(定員になり次第締め切り)
対象者: 小学生~どなたでもOK!
体験料: クラブ南阿蘇会員無料 *会員外1人500円
準備物: 縄跳び・軍手・運動靴・タオル・飲料水など
講師: 島田 享 (久木野在住) 東京都内でキックボクシングインストラクター勤務歴あり
*受講希望者が多い場合は、8月より正式スタート予定!
体験申込先: クラブ南阿蘇事務局 67-0182まで

②*フラ・タヒチアンダンス生徒さん募集*
7月体験レッスン開催! 5回で1曲をマスターしよう! (体験料:1回500円)

対象者: 小学生~どなたでも参加できます。(注)ほかのハウに在籍の方はご遠慮ください。
体験料: 5回の場合 5回×500円=2500円(1回のみでもOK!)
体験日: 7月4日・11日・25日・8月1日・8日(毎月曜日)の5回
場 所: 長陽中央公民館 第1研修室(和室)
★タヒチアンダンス・・・18時~19時
★フラダンス・・・・・・19時~20時
詳細は、インストラクター船嶋里江: 090-3418-4015まで *体験申込はクラブ事務局まで!

③7月パソコン教室&はじめて触るスマホ教室 無料見学・説明会
【日 時】7月8日・22日(金)10:45~ 【場 所】長陽中央公民館
【要予約】☎070-8426-6769 または ☎096-234-7880 9:30~18:30(日・月お休み)

※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みなみあそ駐車場集合
- ◎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)
- ◎小学校放課後油絵教室 講師: 中尾和弘先生
- ◎縫いぬいクラブ 長陽中央公民館
- ◎タヒチアンダンス(中級) 講師: 船嶋里江先生
- ◎フラダンスクラス 講師: 船嶋里江先生
- ◎らくらく健康ヨガ教室 講師: 磯貝由貴子先生
- ◎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
- ◎童謡・唱歌教室 講師: 小佐井 浩子先生
- ◎子どもお筆教室 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
- ◎パソコン教室 講師: パソコン教室なごみ
- ◎大人のための楽しむ書 講師: 中野 恭代先生
- ◎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 長陽中央公民館(第1研)
- ◎アンサンブル 長陽中央公民館(第1研)
- ◎親子・子ども油絵教室 長陽中央公民館(第2研)
- ◎子どもお筆教室 LOOPみなみあそ フルールMA

各プログラム 参加者いつでも募集中!

