



2022年10月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						1 ◎子どもお箏教室 ◎キックボクササイズ
2	3 ◎ウォーキング ◎学童軟式野球 ◎サッカー ◎タヒチ・フラ	4 ◎楽しむ書 ◎放課後きらめきクラブ	5 ◎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	6 ◎3B体操 ◎らくらくヨガ ◎放課後きらめきクラブ ◎サッカー	7 ◎学童軟式野球	8 ◎キックボクササイズ
9	10 スポーツの日 ◎ウォーキング ◎学童軟式野球 ◎サッカー	11 ◎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 ◎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	13 ◎らくらくヨガ ◎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 ◎学童軟式野球	15 ◎親子・子ども油絵教室 ◎子どもお箏教室 ◎キックボクササイズ
16 2022 阿蘇 ふるさと再発見	17 ◎ウォーキング ◎学童軟式野球 ◎サッカー ◎タヒチ・フラ	18 ◎楽しむ書 ◎放課後きらめきクラブ	19 ◎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	20 ◎童謡唱歌 ◎3B体操 ◎らくらくヨガ ◎放課後きらめきクラブ ◎サッカー	21 ◎アンサンブル ◎学童軟式野球	22 ◎キックボクササイズ
23	24 ◎ウォーキング ◎学童軟式野球 ◎サッカー ◎タヒチ・フラ	25 ◎楽しむ書 ◎シニアフラ ◎放課後きらめきクラブ	26 ◎縫いぬいクラブ ◎やさしいヨガ ◎ウォーキング ◎放課後油絵 ◎カワイ体育(予備日) ◎陸上競技 ◎サッカー	27 ★3B体操 ◎放課後きらめきクラブ ◎サッカー	28 ◎パソコン教室 ◎アンサンブル ◎学童軟式野球	29 ※活動日時が変更になっているプログラム(★印)があります。 ◎キックボクササイズ
30	31 ◎山の会 ◎ウォーキング ◎学童軟式野球 ◎サッカー	◎放課後きらめきクラブ	◎カワイ体育(予備日) ◎陸上競技 ◎サッカー	◎ハープ ◎放課後きらめきクラブ ◎サッカー	◎学童軟式野球	

クラブ南阿蘇通信

R4 10 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

台風が過ぎ去った途端に、急に寒くなりましたね。一気に秋が深まったように感じます。
台風被害は無かったでしょうか？
またしても各地でまた被害が出てしまいましたね…毎年のように災害が起こります…今後もまだ油断はできません。
いざという時の為に、各ご家庭で備えをしっかりと整えておきましょう。



「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」

おいせ

みなみあと元気フェスタ
「あつまい〜ん祭」
11月19日~20日(土日)
白水小学校体育館周辺
ステージ発表・展示
体験教室やアピマ開催!



裏面も見てね!



会員の皆さまへご協力のおねがい

※フリーマーケットを開催しますので、
各ご家庭の不要品をご提供ください!
ご提供頂ける方は事務局までご連絡ください。

※不要になったCDディスク、ガムテープの芯を集めています。捨てずに事務局までお持ちください。

元気もんウォーク「山の会」

10.11月山の会詳細は裏面をご確認ください。
10月：菊池渓谷
11月：樺尾岳(変更)
12月は、次号お知らせ

第64回熊本県芸術文化祭参加事業、令和4年度熊本県立劇場文化活動支援事業、令和4年度公務員休暇日文化スポーツ基金助成事業



くまもと2022 第33回
とき 2022年11月20日(日) 12時30分開場 13時00分開演

ところ 熊本県立劇場 演劇ホール
熊本市中央区大江2丁目7-1 TEL:096-363-2233

入場料 1,500円(高校生以下1,000円)
中村きらりさんが出演します 最前列で2曲演奏

- プログラム
1. 合奏曲 六段
 2. レジリエンス
 3. さん・さん・さくら
 4. 美吉野
 5. 千の風になって
 6. 脆性ノスタルジア
 7. ままの川
 8. 碓
 9. クリスタル
 10. 夕顔
 11. 螺鈿
 12. 沖縄メドレー
 13. 越後獅子
 14. 秋の初風

- 出演社中
- | | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 生田真由美 | 甲斐夕香子 | 上迫日呂子 | 嶋田 明美 | 志水 雅子 | 下田れい子 |
| 寺崎 温子 | 遠山 豊子 | 中村 直美 | 二宮 和代 | 二宮 晶代 | 福田 公子 |
| 藤本 真巳 | 松下 知代 | 松野 孝子 | 豊田由美子 | 鈴木きよみ | 吉田 佳世 |

問い合わせ 熊本箏演奏者協会
熊本市中心区新屋敷3-10-17-204
☎090-5476-7931 (豊田)

チケット取扱い 吉田佳世
090-3882-7722 まで

主催：熊本箏演奏者協会
共催：熊本文化協会
協賛：(公社)日本尺八連盟熊本県支部、(公社)都山流尺八楽会熊本県支部、琴古流尺八若衆会
後援：熊本日日新聞社・NHK熊本放送局・AKK-TKU-KKT-KAB-FMK-FM791

※曲順が変更になる場合がございます。
※来場の際は、検温・消毒・マスク着用など、可能な範囲で感染防止対策にご協力ください。

第1回上天草市&南阿蘇村クラブ交流事業 2022in南阿蘇 ~南阿蘇村震災遺構周遊ツアー & あか牛BBQ~ 開催!

今年度より、上天草市のスポーツクラブと交流事業を始めます!
初回は南阿蘇で行います。

日時：11月5日(土) 午前9時半受付
集合場所：道の駅あそ望の郷くぎの

※震災遺構周遊ツアー 10時出発
※あか牛BBQ 13時開始予定
場所：南阿蘇 ビラ・マイルド 15時終了予定

※参加対象者：両クラブの役員・理事及び各プログラム指導者、代表者

参加費：周遊ツアー／無料
BBQ／1人2000円

参加希望者は、事務局までご連絡ください。ご参加お待ちしております。

参加締切り：10月20日(木)まで



※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 ◎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 ◎土曜子ども油絵教室 講師：中尾和弘 	<ul style="list-style-type: none"> ◎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) ◎ワキアングス(中級) 講師：松崎里江 ◎フラダンスクラス 講師：松崎里江 ◎らくらく健康ヨガ教室 講師：磯貝由貴子 ◎小学放課後油絵教室 講師：中尾和弘 ◎縫いぬいクラブ 講師：長陽中央公民館 	<ul style="list-style-type: none"> ◎タヒチアングス(中級) 講師：松崎里江 ◎フラダンスクラス 講師：松崎里江 ◎らくらく健康ヨガ教室 講師：磯貝由貴子 ◎小学放課後油絵教室 講師：中尾和弘 ◎縫いぬいクラブ 講師：長陽中央公民館 	<ul style="list-style-type: none"> ◎クンボール健康体操教室 ◎子どもヨガ ひだまりば ◎やさしいヨガ 講師：浅尾理絵 ◎童謡・唱歌教室 講師：小佐井浩子 ◎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 藤代
<ul style="list-style-type: none"> ◎シニアフラダンス 講師：長崎中央公民館(第1研) ◎3B体操教室 講師：佐藤 澄子 ◎キックボクササイズ 講師：島田 享 	<ul style="list-style-type: none"> ◎アンサンブル 講師：長陽中央公民館(第1研) ◎ハープ教室 講師：坂口 愛子 ◎アンサンブル 講師：長陽中央公民館(第1研) ◎子どもお箏教室 講師：吉田 佳世 ◎大人のための楽しむ書 講師：中野 藤代 	<ul style="list-style-type: none"> ◎タヒチアングス(中級) 講師：松崎里江 ◎フラダンスクラス 講師：松崎里江 ◎らくらく健康ヨガ教室 講師：磯貝由貴子 ◎小学放課後油絵教室 講師：中尾和弘 ◎縫いぬいクラブ 講師：長陽中央公民館 	<ul style="list-style-type: none"> ◎クンボール健康体操教室 ◎子どもヨガ ひだまりば ◎やさしいヨガ 講師：浅尾理絵 ◎童謡・唱歌教室 講師：小佐井浩子 ◎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 藤代

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
安心安全のパソコン教室

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
ENJOY CAR LIFE

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



2022年度 元気もんウォーク「山の会」第7回 10月登山

名称：紅葉の菊池溪谷
登る山：菊池溪谷 ※登山ではなく、溪谷散歩です。
本当です(^ω^)...



10月31日(月) ※予備日:なし

体力度 〇〇〇〇 危険度 △〇〇〇
(山の会基準:牧ノ戸峠~久住山を体力度 〇〇〇〇 危険度 △△△〇とする)

行程
クラブマイクロバス 参加費/500円(入谷料200円含む)
長陽中央公民館 8:30 集合
↓
菊池溪谷 10:00
溪谷を散策
菊池溪谷発 12:00

参加締切: 10月25日(火)
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!

昼食 12:15~13:15
水源: 山菜田舎料理バイキング(¥1,100) *予約してます
↓
長陽中央公民館着 14:30

※バスに乗り切れなかった
場合、乗合せの車で対応
※昼食代: 各自準備



Kikuchi Keikoku Guide Map & Four Seasons

掛幕の滝
黎明の滝
紅葉の瀨
天狗滝
竜ヶ淵

広河原

※普通の運動靴で大丈夫ですが、岩歩きができる程度の靴が必要で、靴底がつるつるしたものは避けてください。靴底がつるつる



2022年度 元気もんウォーク「山の会」第8回 11月登山

名称：阿蘇火山の成り立ちを探る
登る山：檜尾岳 1331m
11月は倶利伽羅滝の予定でしたが、台風14号の影響で
谷沿いの道が荒れている(危険)と思われるので変更しました。

11月7日(月) ※予備日:なし

体力度 〇〇〇〇 危険度 △〇〇〇
(山の会基準:牧ノ戸峠~久住山を体力度 〇〇〇〇 危険度 △△△〇とする)

行程
南阿蘇ビジターセンター ※国民休暇村の駐車場
↓ 8:30 集合
仙酔峡 9:20
↓ 発 9:30
ロープウェイ駅 10:40
↓
檜尾岳着 11:00
昼食
檜尾岳発 12:20
↓
仙酔峡 13:30
↓
ビジターセンター 14:30

※阿蘇市回りの方が近い方は現地集合でも結構です。
申込時にお伝えください。

※台風の影響で、登山道の一部が危険なため、山を変更しました。
檜尾岳は鷲ヶ峰火山と同時期の古い火山。高岳や中岳はその後の火山活動でできた山です。岩だらけの荒涼とした山ですが、山頂からの眺望は素晴らしく、中岳の古期山体・新期山体・最新期火砕丘の連なりを見ることができます。昨年10月の水蒸気爆発で生じた火砕流の痕跡が残る山肌を間近に見ることができる絶景ポイントでもあります。仙酔峡からの標高差400mが少々きついです、しっかりとした登山道を歩くので、危険性はありません。

参加締切: 11月1日(火) 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!

