



2023年4月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						1 April Fools! ★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 ◎脳トレ自遊書	5 ◎縫いぬいクラブ ◎ウォーキング	6 ◎らくらくヨガ	7 ◎アンサンブル	8 ★子どもお筆教室
9	10 ◎ウォーキング ◎学童軟式野球 ◎サッカー ◎タヒチ・フラ	11 ◎脳トレ自遊書 ◎シニアフラ	12 ◎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	13 ★3B体操 ◎らくらくヨガ	14 ★山の会 ◎パソコン教室 ◎アンサンブル	15 (山の会予備日) ☆本田よろずや ◎子どもお筆教室 ★キックボクササイズ
16	17 ◎ウォーキング ◎学童軟式野球 ◎サッカー ◎タヒチ・フラ	18 ◎脳トレ自遊書 ★シニアフラ	19 ◎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	20 ◎サッカー	21 ◎アンサンブル	22 ★親子・子ども油絵教室 ★キックボクササイズ
23	24 LOOPみなみあそ 2周年記念イベント 体験コーナー担当します!	25 ◎脳トレ自遊書	26 ◎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	27 ★3B体操 ◎ハーフ	28 ◎パソコン教室 ◎アンサンブル	29 昭和の日 ★キックボクササイズ
30	◎ウォーキング ◎学童軟式野球 ◎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。

スポーツくらぶ



「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認定事業を実施しています。」

注目!おねがい

更新手続きのお願い!
まだ更新されていない方が多いので、今月まではクラブ通信を送ります。
***4月中旬までに必ず更新手続きをさせていただきます!**
宜しくお願致します!
***退会される方は会員証の返却をお願いします!**

元気もんウォーク「山の会」

4月「南外輪ハイキング」
裏面をご覧ください
新規会員の方のために
今年度の計画表を
再度掲載しています!



クラブ南阿蘇通信

新年度を迎え皆さま如何お過ごしでしょうか?進学・進級おめでとうございます!
新生活がスタートしました。

また新たな気持ちで頑張っていきましょう!
当クラブも、NPO法人になって早5年目になりました。
今後も会員の皆さまが楽しく活動できるよう、企画運営に勤しんで参りたいと思いますので、
皆さまのご協力を宜しくお願致します。
また、ご意見ご要望等ありましたら、事務局までお気軽にご相談ください。

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!活動写真や掲載内容を事務局まで送ってください。宜しくお願致します。

*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。

裏面も見てね!

入学・進級おめでとう

本田よろずや講座「春夏野菜づくり」

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: 4月15日(土) 時間: 午前9時~

※初回当日は「種まき」から始めて、農園に移動し堆肥蒔き作業をします。

場所: 旧両併小学校正門駐車場 ※お間違えのないように!

会費: 2500円

定員: 15人 (更新された方も再度お申込みください!)

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: 手袋・タオル等...農作業できるご準備を!

(※農園での作業時は鍬をご準備ください。無い方は申し出てください。)

ご参加お待ちしております!

※連絡用にLINEを使用します!事務局まで個人LINEを教えてください!



キックボクササイズ参加者募集!

4月より開催時間を変更いたします!

活動日時: 毎週土曜日

【1コマ】17:30~18:30

【2コマ】18:30~19:30

【3コマ】19:30~20:30

ご都合の良い時間帯にお越しください。

場所: 久木野総合センター多目的室

※4月より月謝制廃止!参加時にお支払い!

一般: 1コマ 500円

子ども: 1コマ 250円

に変更いたします。

お気軽にご参加ください。

お待ちしております!



「大人のための楽しむ書」を改名!

4月より「脳トレ自遊書」として再スタート!参加者募集!

1. イメージを膨らませ、自由な発想で!
2. 遊び心を忘れずに!
3. 指先をしなやかに使う!

春爛漫

笑いあり、おしゃべりあり、和気あいあいとした仲間の寄り合いです。
まずは、月1回から手ぶらで来てみませんか?

活動日時: 毎週火曜日 10時~11時半

活動場所: 長陽中央公民館第2研修室

参加費: 1回300円 どなたでもOKです!



◎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 水 16:00~ 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

◎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

◎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 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 (中級)

講師: 船嶋 里江

◎長陽中央公民館 (第1研)

◎第1~3 (月) 19:00~20:00

◎フラダンスクラス

講師: 船嶋 里江

◎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

◎長陽中央公民館 (第1研)

◎第1~3 (水) 14:00~15:15

◎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

◎キックボクササイズ 4月より変更!

講師: 島田 享

◎久木野総合センター多目的研修室

◎【1コマ】17:30~18:30
【2コマ】18:30~19:30
【3コマ】19:30~20:30

◎3B体操教室 講師: 佐藤 遼子

◎長陽中央公民館 (第1研)

◎第1~3 (水) 9:30~11:30 時間変更!

◎放課後きらめきクラブ (4月活動無し)

◎白水小学校・久木野小学校・南阿蘇小学校 (各体育館など)

◎小学4年~6年生対象
◎火 16:30~18:00 (18:30までにお迎え終了)

◎小学校放課後油絵教室

講師: 中尾 和弘

◎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

◎ハーブ教室 講師: 坂口 愛子

◎ママノートガーデン (河陰3532-20)

◎第4 (水) 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

◎児童・唱歌教室

講師: 小佐井 浩子

◎長陽中央公民館 (第2研)

◎第3 (水) 10:00~11:30

◎子どもお筆教室

講師: 吉田 佳世

◎LOOPみなみあそ フリール-ΔA

◎第1・3 (土) 14:00~16:00

◎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

◎脳トレ自遊書 (改名)

講師: 中野 恭代

◎長陽中央公民館 (第2研)

◎火 10:00~11:30



新規プログラムも募集します!
お問い合わせは事務局まで!

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
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
(河陰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



2023年度 元気もんウォーク「山の会」第1回 4月登山

名称：早春の南外輪山ハイキング縦走
※縦走のため往復バス利用にしました。
※予定日が13日から14日に変更になりました!
登る山：中坂(ちゅうざか)峠840m~崩土(くえんど)峠~
長谷(ながたに)峠900m~清水(きよみず)峠820m
緩やかなアップダウンが続く稜線で、初心者でも無理なく歩けます。

4月14日(金) ※予備日:15日(土)

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

行程：往復ともマイクロバスを利用します。長陽中央公民館と高森湧水トンネル
駐車場の二か所で乗車可です。申し込みの際に、乗車場所を指定してください。

- 集合 8:30 長陽中央公民館 マイクロバス
↓
9:00 高森湧水トンネル駐車場 (地区の集会所がある方です)
↓
9:30 中坂峠 840m
↓
10:30 崩土峠
↓
11:20 長谷峠 900m
↓
12:30 清水峠 820m
昼食
13:15 清水峠発 マイクロバス
↓
14:00 高森湧水トンネル駐車場
14:30 長陽中央公民館



南外輪山のトレッキングルートの中でも、花が多いコース。
絶滅危惧種に指定されているオキナグサも見ることができます。
根子岳を間近に見ながら、早春の山歩きを楽しみましょう。
※バス代として500円いただきます。定員は20名です。早めに申し込みください。

参加締切：4月10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!



2023年度 元気もんウォーク「山の会」年間計画! 会員募集中 お申込みはお早めに!

2023年度山の会年間計画			
予定日	行き先	体力度	ルート等
4月 13日(木) 予備日 15日(土)	南外輪トレッキング 中坂峠~清水峠 オキナグサ	3	オキナグサの咲く南外輪のトレッキング。 南郷谷の景色を楽しみましょう。 ※13日→14日に変更!
5月 2日(火) 予備日 なし	諸塚山 アケボノツツジ	3	新緑にアケボノツツジのピンク(曙色)が映えます。 ブナの原生林も見事です。
6月 2日(金) 予備日 5日(月)	獅師山(久住) ミヤマキリシマ	2	牧ノ戸峠の少し手前。なだらかな稜線の山。登山者は少ないので、のんびりとミヤマキリシマを味わいましょう。
7月 19日(水) 予備日 25日(火)	高千穂霊場巡り	2	プラタモリで紹介された、高千穂の札所を巡ります。 どんな景色が待っているか楽しみです。
8月 24日(木) 予備日 なし	八方ヶ岳	4	谷川の冷水で涼を取りながら登っていくと、 360度の展望が開け、まさしく八方が見渡せます。
9月 11日(月) 予備日 なし	一の峰二の峯 マツムシソウ	4	四季折々に数多くの野草が咲く花の山。 9月はマツムシソウの季節。広々とした峰歩きは爽快です。
10月 24日(火) 25日(水) 宿泊	久住 長者原~スガモリ越え	5	長者原から紅葉の三俣山に登り、法華院温泉泊。 山小屋の雰囲気を楽しみながら、山談議を楽しみます。 翌日は雨ヶ池を経由して長者原へ戻ります。
11月 1日(水) 予備日 なし	マゼノ溪谷と押戸石 バス利用	1	渓流に映える紅葉が見事。紅葉狩りの後は古代のロマンに彩られた押戸石の「丘で昼食。ハイキング気分の散策です。
12月 1日(金) 予備日 なし	草枕ウォーク バス利用	4	峠の茶屋から、ミカン畑を抜けて小天の草枕交流館まで、漱石が歩いた足取りをたどります。途中の石畳の小道は往時を偲ばせてくれます。
1月	※お休み		場合によっては南阿蘇観音霊場巡り
2月 29日(木) 予備日 なし	飯田山	2	金峰山と背比べをして負けたという民話の残る山。 熊本市民お馴染みの山です。
3月 25日(月) 予備日 28日(木)	俵山	4	一年の締め、南外輪を代表する山へ。

※予備日を設けていない月も、今後可能な限り設定を検討します。

実施曜日一覧
月2 火2 水3 木3 金2 土0 日0

~2022年度 元気もんウォーク「山の会」決算報告~

収入	項目	金額	支出	項目	金額
	前年度繰越	72,268		里山ウォーク補助	9,000
	里山ウォーク参加金	6,400		写真・資料	2,000
	プログラム活動助成金(クラブより)	10,000		田子山: 資料・写真	695
	会費37人分	18,500		下見(延7回)	7,000
	菊池溪谷参加料	8,000		菊池ガイドマップ	1,200
	立野参加料	2,300		菊池経費: バス・入谷料他	7,286
				次年度計画会議費	1,500
				立野ウォーク補助	6,750
	計	117,468		計	35,431

【次年度繰越金】117,468-35,431=82,037円