



2023年5月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 ◎山の会	3 憲法記念日 ◎陸上競技 ◎サッカー	4 みどりの日 ◎サッカー	5 こどもの日 ◎学童軟式野球	6 ☆サッカー体験教室 ◎子どもお筆教室
	7	8 ◎ウォーキング ◎学童軟式野球 ◎サッカー ◎タヒチ・フラ (体験18時~)	9 ◎シニアフラ ◎放課後きらめきクラブ	10 ◎縫いぬいクラブ ◎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	11 ◎3B体操 ◎らくらくヨガ ◎放課後きらめきクラブ ◎サッカー	12 ◎パソコン教室 ◎学童軟式野球 ◎キックボクササイズ
	13		14 ◎ウォーキング ◎学童軟式野球 ◎サッカー ◎タヒチ・フラ (体験18時~)	15 ◎脳トレ自遊書 ★シニアフラ ◎放課後きらめきクラブ	16 ◎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	17 ◎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
	18	19	20	21 Mother's Day ◎縫いぬいクラブ ◎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	22 ◎3B体操 ◎らくらくヨガ ◎アンサンブル ◎放課後きらめきクラブ ◎サッカー	23 ◎親子・子ども油絵教室 ◎子どもお筆教室 ◎キックボクササイズ
	24	25	26	27	28	29
	30	31				

クラブ南阿蘇通信

R5 5

早くも5月になり、過ごしやすい爽やかな季節になりました。新生活に慣れてきた方もいれば、慣れずに身心ともに疲れてしまっている方も...そんな時は、軽く運動したり散歩したりして気分転換しましょう。南阿蘇の自然豊かな風景...新緑がキレイな山々を眺めて一息つきましょ。連休に家族そろってお出掛けするのが一番の葉かもしれませんね。
 また、これから農繁期に入り、毎日お忙しくされている方も多いことでしょう。お体に気を付けてお過ごしください。

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」
**正会員の皆様へ
 ~総会開催について~**
 今年度の総会期日は、6月5日(月)の予定です。改めて正会員の皆様へご案内いたしますので、ご出席して頂きます様、宜しくお願い致します。

ひとづくり 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!



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。宜しくお願い致します。
 *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。

元気もんウォーク「山の会」

5月・6月のお知らせは、裏面をご覧ください。
 ※5月2日のお申込みはお早めに!!

「放課後きらめきクラブ」5月よりスタート! 小学生運動支援特別プログラム 「大村詠一の運動わくわく大作戦」も参加募集中!

小学校運動部活動廃止に伴い、児童の放課後活動の受皿として始めた「放課後きらめきクラブ」今年度も新規参加者を募集しています!(随時募集)
 月1回の運動支援特別プログラムでは、「大村詠一」の運動支援事業も行っています。月1回の特別プログラムのみの参加も可能です。詳しくは事務局までお問合せください。
参加対象者：村内小学生4年~6年生
活動日時：毎週火曜・木曜 16:30~18:00
活動場所：各小学校
 ※特別プログラムは、白水小学校(送迎あり)
 多くのご参加をお待ちしています!

2023 小学生運動支援特別プログラム 大村詠一の運動わくわく大作戦



~みんなで楽しく体を動かしながら運動機能を高めよう~
 毎月1回/放課後きらめきクラブ活動時間内 ※初回体験OK! 随時受付!
場所：白水小学校体育館 (月1回実施)
初回目時：5月18日(木) 16:30~18:00

キックボクササイズ 訂正のお知らせ

前号でお知らせしましたが、1コマ目の活動時間に誤りがありました。訂正して深くお詫び申し上げます。正しくは、下記の通りです。

活動日時：毎週土曜日
【1コマ】16:30~17:30に訂正!
【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

「3B体操教室」参加者募集!

あなたも3B体操を始めてみませんか? 年齢性別問わず、誰でも楽しめる体操です! 3B体操は、「遊びの要素」「気軽に」「体に無理なく」をキーワードに、老若男女問わず、誰でも楽しめるように考案された健康体操です。ボール、ベル、ベルトといった用具を使用することで、しっかりとした健康効果が期待できます。
「体を動かしたいけど、激しい運動は…」とお悩みの方もまずは一度ご体験ください。
活動日時：第1~3木曜日 9時半~11時半
活動場所：長陽中央公民館第1研修室
月謝：2000円 *体験無料!
 お気軽にお越しください。お待ちしております!

※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
- ◎土曜子ども油絵教室 講師：中尾和弘
- ◎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
- ◎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：船嶋里江
- ◎フラダンスクラス 講師：船嶋里江
- ◎らくらく健康ヨガ教室 講師：磯貝由貴子
- ◎ハーブ教室 講師：坂口要子
- ◎アンサンブル 長陽中央公民館(第1研)
- ◎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)
- ◎キックボクササイズ 4月より変更!
- ◎子どもお筆教室 講師：吉田佳世
- ◎3B体操教室 講師：佐藤遼子
- ◎久木野総合センター多目的研修室
- ◎パソコン教室 講師：久木野総合センター多目的研修室
- ◎脳トレ自遊書(改名)
- ◎放課後きらめきクラブ (4月活動無し)
- ◎久木野総合センター多目的研修室
- ◎久木野総合センター多目的研修室
- ◎久木野総合センター多目的研修室

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
なごみ
南阿蘇のパソコン教室

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
メンテナンスもいたします
☎ 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2回 5月登山

名称：花の名山を訪ねる
登る山：諸塚山(1342m)

5月2日(火) ※予備日:なし
※お知らせが遅くなり申し訳ございません。
お早めにお申込みください!

体力度 〇〇〇 危険度 〇〇〇
(牧ノ戸峠~久住山を体力度 〇〇〇 危険度 〇〇〇) ※「山の会」基準です

行程	
長陽中央公民館	8:30 集合
↓	
馬見原	9:30
↓	
三ヶ所神社 (六峰街道入り口)	9:50
↓	
登山口	10:30
↓	
五合目広場	11:00
↓	
山頂	11:40
↓	
下山開始	12:30
↓	
登山口	13:30
↓	
長陽中央公民館	15:30

アケボノツツジ

参加締切: 5月1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!

新緑の季節の諸塚山は、ブナ・ナツツバキ・ヒメシャラ・ミズナラ・ケヤキなどが芽吹き、緑の木漏れ日がさす爽快な山です。4月下旬~5月初旬にはピンク色のアケボノツツジや三つ葉ツツジが山を彩り、途中の稜線からは祖母・傾・大崩など、北方の峰々がパノラマのように展望できます。登山口までは六峰街道を走ります。六峰とは、速日の峰・九左衛門峠・真弓岳・諸塚山・赤土岸山・二上山の六峰。平均標高千メートルのスカイラインです。登山道は緩やかな傾斜で、約1時間で山頂に着きます。山登りを始める方には最適な山です。(※費用: 125km(往復)×30円×〇台÷〇人=×××円)(車代計算例として)

2023年度
元気もんウォーク「山の会」第3回 6月登山

名称：のんびりゆったりミヤマキリシマ

登る山：獵師山(久住山系) 牧ノ戸峠より800m位手前(阿蘇側)に登山道入り口があります。

6月2日(金) ※予備日:5日(月)

体力度 〇〇〇 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 〇〇〇 危険度 〇〇〇とする)

行程	
集合	8:30 長陽中央公民館
↓	
獵師山登山口	9:50 1280mくらい
↓	
登山開始	10:00
↓	
獵師山	11:00 1423m
↓	
昼食	11:40 獵師山発
↓	
(合頭山) 往復30分 山頂10分	
↓	
獵師山登山口	13:00
↓	
長陽中央公民館	14:30

獵師山から浦蓋山を望む

「森の貴婦人」の愛称を持つオオヤマレンゲ

※写真はネット(好日山荘HP)からの借用です

この時期、久住は大変混みあいますが、獵師山は比較的人が少ない穴場的な山。登山口からの標高差も、150m程度です。ピンクのミヤマキリシマや清楚なおオヤマレンゲが待っています。ピクニック気分でご参加してみませんか。

参加締切: 5月29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!

~ウォーキングクラブ活動報告~
「第17向日向往還歴史ウォークin山都町」
&
「第9回AS0たかもりウォーキング大会」

3月18日(土) 日向往還歴史ウォークに南阿蘇ウォーキングクラブ一同10人が参加しました。馬見原~通潤橋まで約21.5kmの道程でした。峠が八つ近く有り、登り下りに苦労しましたが、全員完歩で終了し、皆「ヤッター!」の感じでした。

3月26日(日)には高森ウォーキングに参加。これは8kmでしたので、前回に比べたら軽いものでした。両日ともに雨に見舞われ、天気には恵まれませんでしたが、みんな楽しくウォーキングが出来ました(^.^)(堂尾)

通潤橋の前で記念撮影! ↑

かめきち&かなめさんと記念撮影! →

ウォーキング仲間募集中!

下2枚は、「たかもりウォーキング」ゴール後のお楽しみ! 「新酒が美味かった~!」→

南阿蘇村社会体育施設トイレ清掃作業員を募集します!

令和元年6月より「南阿蘇村社会体育施設トイレ清掃業務委託事業」行っています。それに伴い、今年度の「清掃作業員」を募集いたします。

清掃業務委託場所: 白水運動公園・白水体育館
久木野グラウンド・久木野体育館(元中学校体育館)の4箇所

*1箇所のみでもOK!
*1箇所につき、週1回程度は清掃作業を行って頂きます。
*採用対象者: クラブ南阿蘇正会員・一般会員の方で、南阿蘇在住の方に限る
*清掃作業手当: クラブ南阿蘇「パートタイマー就業規則による」
今年度より、1時間当たり交通費込み1000円とします。
*報告義務: 作業日誌による報告と、毎回清掃作業写真の報告をして頂きます。

その他、詳細につきましては事務局の方へお問合せください。希望者は事務局まで!!

お待ちしています

ウォーキング仲間募集中!

下2枚は、「たかもりウォーキング」ゴール後のお楽しみ! 「新酒が美味かった~!」→