



# 2023年8月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1 ★シニアフラ	2 ◎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	3 ◎らくらくヨガ ◎パソコン教室 ◎アンサンブル	4 ◎学童軟式野球 ◎サッカー	5 ◎子どもお筆教室 ◎キックボクササイズ 夏水泳教室
6	7 ◎ウォーキング ◎学童軟式野球 ◎サッカー ◎タヒチ・フラ	8 ◎脳トレ自遊書	9 ◎縫いぬいクラブ ◎ウォーキング ◎油絵教室 ◎カワイ体育 ◎陸上競技 ◎サッカー	10 ◎サッカー	11 山の日 ◎学童軟式野球	12 ◎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	15	16 ◎陸上競技 ◎サッカー	17 ◎サッカー	18 ◎学童軟式野球	19 ★学童軟式野球 ◎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
20 ★学童軟式野球	21 ◎ウォーキング ◎学童軟式野球 ◎サッカー ◎タヒチ・フラ	22 ◎脳トレ自遊書 ◎シニアフラ	23 ◎縫いぬいクラブ ◎ウォーキング ◎油絵教室 ◎カワイ体育 ◎陸上競技 ◎サッカー	24 ◎山の会 ★3B体操 ◎ハーブ	25 ◎パソコン教室 ◎アンサンブル ◎学童軟式野球	26 ★学童軟式野球 ◎キックボクササイズ
27 ★学童軟式野球	28 ◎ウォーキング ◎学童軟式野球 ◎サッカー	29	30 ◎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	31 ★3B体操 ★らくらくヨガ ◎サッカー	※3B体操教室は2回のみ ※学童軟式野球は8月~土日追加 ※放課後きらめきクラブ8月休み	

※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 アトリエだんだん (河陰3617-2)	◎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)	◎タヒチアングス (中級) 講師:船嶋里江	◎小学校放課後油絵教室 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
◎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	◎キックボクササイズ 講師:島田 享	◎子どもお筆教室 講師:小佐井浩子	◎子どもお筆教室 講師:吉田 佳世
◎3B体操教室 講師:佐藤 遼子	◎放課後きらめきクラブ (月1回:特別プログラム有り)	◎パソコン教室 講師:パソコン教室なごみ	◎脳トレ自遊書 (改名) 講師:中野 恭代	

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!

# クラブ南阿蘇通信

ひとつくり むらづくり いきがづくり

発行: NPO法人クラブ南阿蘇

今月裏面はありません。



## 2023年度 元気もんウォーク「山の会」第5回 8月登山

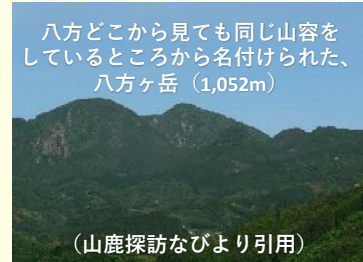
山の名称: 八方ヶ岳 1052m 山鹿市

### 8月24日(木) ※予備日なし

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

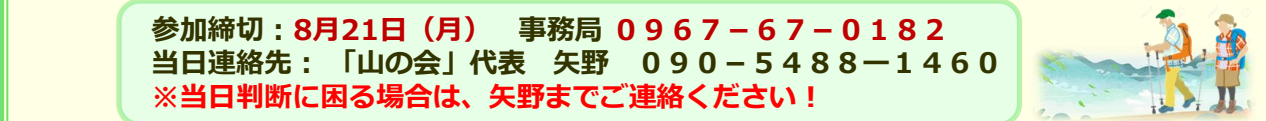
行程:

集合	長陽中央公民館	7:30
↓	矢谷溪谷登山口	9:30 標高500m
↓	穴川越	10:30 標高840m 稜線985m
↓	班蛇口分岐	11:15 標高1020m
↓	八方ヶ岳山頂	11:30 標高1052m
↓	昼食	
↓	下山開始	
↓	(沢で休憩)	
↓	矢谷溪谷登山口	15:00
↓	長陽中央公民館	17:00 ※道路状況によっては30分程度早くなるかもしれません。



番所集落は、日本棚田百選の名所です。ヒガンバナが棚田の縁を飾る季節は、多くの観光客でにぎわいます。※「番所」は筑前矢部と豊後津江への交通の要衝であり、百姓番二人詰の番所があった。

参加締切: 8月21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!



### 残暑お見舞い申し上げます

令和5年7月の豪雨により、全国各地で被害が出ています。被災された皆さまに心よりお見舞い申し上げます。

さて、南阿蘇鉄道が7年ぶりに全線開通しました。これからもっともっと元気で活気のある南阿蘇村になってほしいですね。楽しい夏休み! 如何お過ごしですか? まだまだ暑い日が続きます。皆さまご自愛ください。

阿蘇ふるさと再発見 2回目: 10月14日 参加者募集中! 9月15日締切り 詳細&お申込みはこちら→

### 元気もんウォーク「山の会」

8月山のお知らせは、下記をご確認ください。

※9月の詳細は次号でお知らせします!

### 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! 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。

### スポーツくじ

WINNER 〇〇〇〇 BIG

「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」