



2023年10月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
<ul style="list-style-type: none"> ◎ウォーキング ◎学童軟式野球 ◎サッカー ★ウクレレ教室 ◎タヒチ・フラ 		<ul style="list-style-type: none"> ★脳トレ自遊書 	<ul style="list-style-type: none"> ◎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 	<ul style="list-style-type: none"> ◎3B体操 ◎らくらくヨガ 		<ul style="list-style-type: none"> ◎学童軟式野球 ◎子どもお筆教室 ◎キックボクササイズ
8	9	10	11	12	13	14
◎学童軟式野球	<ul style="list-style-type: none"> ◎ウォーキング ◎学童軟式野球 ◎サッカー 	<ul style="list-style-type: none"> ◎シニアフラ ◎放課後きらめきクラブ 	<ul style="list-style-type: none"> ◎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 	<ul style="list-style-type: none"> ◎3B体操 ◎らくらくヨガ 	◎アンサンブル	<ul style="list-style-type: none"> 阿蘇ふるさと再発見 ◎キックボクササイズ
15	16	17	18	19	20	21
<ul style="list-style-type: none"> ◎学童軟式野球 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ウォーキング ◎学童軟式野球 ◎サッカー ★ウクレレ教室 ◎タヒチ・フラ 	<ul style="list-style-type: none"> ★脳トレ自遊書 (慶弔書道講座) ◎放課後きらめきクラブ 	<ul style="list-style-type: none"> ◎縫いぬいクラブ ◎ウォーキング ◎カワイ体育 (8月分講習) ◎陸上競技 ◎サッカー 	<ul style="list-style-type: none"> ◎3B体操 ◎童謡唱歌 ◎らくらくヨガ 	◎アンサンブル	<ul style="list-style-type: none"> ◎学童軟式野球 ◎子どもお筆教室 ◎キックボクササイズ
22	23	24	25	26	27	28
◎学童軟式野球	<ul style="list-style-type: none"> ◎ウォーキング ◎学童軟式野球 ◎サッカー 	◎山の会 (宿泊~25日まで)	<ul style="list-style-type: none"> ◎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 	<ul style="list-style-type: none"> ★3B体操(8月振替) ◎ハーブ 	◎アンサンブル	<ul style="list-style-type: none"> ◎学童軟式野球 ◎子どもお筆教室 ◎キックボクササイズ
<ul style="list-style-type: none"> 村球技大会 	<ul style="list-style-type: none"> ★タヒチ・フラ 	◎放課後きらめきクラブ	◎放課後きらめきクラブ	◎放課後きらめきクラブ	◎学童軟式野球	<ul style="list-style-type: none"> みなみあそ元気フェスタ「あつまり〜ん祭」
29	30	31	<ul style="list-style-type: none"> ※パソコン教室は9月末をもって終了いたしました。今まで受講頂いた皆さまありがとうございました。(今年度末まで「パソコン教室なごみ」広告掲載あり) ※活動日時が変更になっているプログラム(★印)があります。 			
<ul style="list-style-type: none"> みなみあそ元気フェスタ「あつまり〜ん祭」 	<ul style="list-style-type: none"> ◎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				

クラブ南阿蘇通信

10月になり、気持ちの良い秋風を感じる季節になりました。スポーツの秋・文化の秋・読書の秋…皆さんはどんな秋を楽しみますか？
さて、今年はいよいよ村の球技大会が復活されるようですね。参加される皆さん、頑張ってください。
さて、昨年に続き、みなみあそ元気フェスタ「あつまり〜ん祭」も開催されます。今回もフリーマーケットを行います。ご自宅に眠っている不用品などありましたら、クラブ事務局までご提供ください！
宜しくお願い致します【受付期間：10月26日まで】
また、野菜販売や飲食ブースも予定しています！他にもステージ発表や展示、体験教室もありますので、皆さん是非お越しください。お待ちしております！

スポーツくじ

WINNER
「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」

みなみあそ元気フェスタ「あつまり〜ん祭」開催！
10月28日・29日(土日)

*白水小学校体育館 ステージ・展示 など
*旧白水小学校体育館 フリマ・体験 など

ひとづくり むらづくり いきがいつくり
発行：NPO法人クラブ南阿蘇



重要！「ジェラート券」発行終了のお知らせ！

10月1日より「ヨ・ミュール」の運営が「あそ望の郷みなみあそ」から変わるため、ジェラート券の発行を終了させていただきます。それに伴い、今お持ちの引換券は、10月からはヨ・ミュールではお使いいただけません。何卒ご了承ください。
代替として11月30日までの期間内に、あそ望の郷くぎの内のジェラート売場にてご利用いただけます。
期限を過ぎますとご使用になれませんのでご注意ください。
なお、温泉券(瑠璃温泉のみ)は引き続き発行いたします。

元気もんウォーク「山の会」

10月・11月山のお知らせは裏面をご確認ください。

令和5年度パラスポーツ体験会のご案内

障がいの有無にかかわらず、誰もがスポーツを楽しめる環境を地域に定着させるためにパラリンピック競技種目やパラスポーツを体験し、地域での導入の理解を深めると共に共生できる社会の実現を目指します。この機会に是非体験会に参加してみませんか！多くのご参加お待ちしております。

期 日：2023年10月22日 日曜日 AM9:00~12:30
会 場：南阿蘇村久木野体育館(旧久木野中学校体育館)
指 導 者：熊本パラスポーツ指導者協議会
準 備 物：室内シューズ(スリッパ可)・飲み物・タオル等
参 加 費：無 料
対 象 者：どなたでも
定 員：50名程度
締 切：10月13日 金曜日 PM5:00まで
主 催：熊本パラスポーツ指導者協議会(県東支部)
協 力：NPO法人クラブ南阿蘇 南阿蘇村スポーツ推進委員
申 込 先：クラブ南阿蘇事務局まで



脳トレ自遊書からのお知らせ「慶弔書道講座」のご案内

日時：10月17日(火) 10時~11時半まで
場 所：長陽中央公民館 第2研修室
受講料：500円(材料代込み)
※書道道具をお持ちください。無い方は手ぶらでどうぞ！



世界一簡単な弦楽器♪ ポンポ藤井のウクレレ教室 体験レッスンのご案内

開講日：11月6日・11月20日・12月4日(月曜日)
19時~20時まで
場 所：長陽中央公民館 第2研修室
体験料：3回で5000円(税込) 単発の場合1回2000円となります
※ウクレレは無料で貸し出しいたします！ ご参加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)
- ◎ウォーキングクラブ 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
- ◎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)
- ◎ウクレレ教室 講師：中尾和弘
- ◎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
- ◎キックボクササイズ 講師：島田 享
- ◎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)
- ◎3B体操教室 講師：佐藤 澄子
- ◎放課後きらめきクラブ (月1回：特別プログラム有り)
- ◎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)
- ◎ウォーキングクラブ 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
- ◎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)
- ◎ウクレレ教室 講師：中尾和弘
- ◎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
- ◎キックボクササイズ 講師：島田 享
- ◎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)
- ◎3B体操教室 講師：佐藤 澄子
- ◎放課後きらめきクラブ (月1回：特別プログラム有り)
- ◎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)
- ◎ウォーキングクラブ 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
- ◎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)
- ◎ウクレレ教室 講師：中尾和弘
- ◎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
- ◎キックボクササイズ 講師：島田 享
- ◎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)
- ◎3B体操教室 講師：佐藤 澄子
- ◎放課後きらめきクラブ (月1回：特別プログラム有り)

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！



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
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
藤本建設工業
(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
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7回 10月登山

名称：坊がつる山旅
登る山：三俣山南峰 1743m **※宿泊の為、申込締切は、10月10日厳守で!!**

10月24日~25日(火・水) ※予備日なし

行程【24日(初日)】

長陽中央公民館	8:00	
↓ 自家用車		
長者原(レストハウス)	9:45	標高約1000m
↓		
スガモリ越	11:30	標高1500m
↓		
三俣山西峰	12:20	標高1678m
↓		
三俣山南峰	12:40	標高1745m
↓		
スガモリ越	13:20	昼食
↓		
坊ガツル	14:40	
↓		
坊ガツル	15:30	標高1303m



【宿泊所】
法華院温泉山荘(坊ガツル)
※坊ガツルの山荘です。
車は入れません。
TEL090-4980-2810
一泊二食 11,500円



部屋は個室を4部屋(男女各2室)予約してあります。寝具は用意されていますが、その他の設備(寝間着・洗面用具など)はありません。夕食は山荘としてはご馳走です。お酒も販売しています(飲みすぎにご注意)。勿論、電気も通っています。温泉ですが、**環境維持のため洗剤(石鹸・シャンプー)は使用できません。**

山小屋には泊まってみたくが、ハードな山登りは・・・という方は、スガモリ越か三俣山西峰でお待ちください。

【装備】
通常の山装備
宿泊に必要なもの
(洗面、入浴用具・着替えの下着類・部屋着)
各部屋の中には暖房設備がありません。
トレーナー等を持参。10月の久住は寒いです。
※行動食・雨具(翌日が雨でも下山しなければなりません)必携!
雨具は透湿性(外からの水を防ぎ、内部の湿気を発散する)の物が最適です。ビニール製は汗がこもり、体温の低下を招きます。



※初日はここで終わりです。坊ガツルをゆっくりと散策して温泉を楽しんでください。

【25日(二日目) 法華院温泉】

起床	6:30	朝食	7:00
出発	8:00		
↓			
吉部分岐	8:15		
↓			
雨ヶ池	9:15	標高1358m	
↓			
夕デ原散策	10:30		
↓			
長者原	11:00		
↓			
温泉&昼食			
↓			
汗を流しておいしいものを食べましょう			
↓			
長陽中央公民館	15:00		

2023年度 元気もんウォーク「山の会」第8回 11月登山

名称：紅葉と古代ロマンの地散策
登る山：マゼノ渓谷・押戸石の丘

11月1日(水) ※予備日なし
*バス利用:参加料1000円(バス600円・マゼノ渓谷入場料200円・押戸石の丘入場料200円)



体力度 〇〇〇〇 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 〇〇〇〇 危険度 △△△〇とする)

行程

集合	8:30	長陽中央公民館
↓		<バス移動>途中トイレ休憩
		赤水~内牧經由
散策	10:00	マゼノ渓谷
↓		
	12:00	出発
↓		
	12:15	押戸石の丘
↓		昼食
	13:30	出発
↓		ミルクロード經由
時間に余裕があれば兜岩展望所で休憩		
	15:00	長陽中央公民館帰着



紅葉の名所「マゼノ渓谷」と古代ロマンの地「押戸石の丘」を散策します。
※どちらもウォーキング程度ですが、マゼノ渓谷では川をわたる箇所があるので、登山靴が望ましい。

参加締切：10月23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!



~12月山の会日程変更のお知らせ~
年間計画で12月1日(金)で予定していましたが、
11月29日(水)に変更いたします!
詳細は、11月クラブ通信でお知らせ致します。

