



クラブ南阿蘇通信

R5
12

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



早くも2023年が終わろうとしています…今年一年振り返ってみて、皆さんはどんな一年でしたか？世界では「ロシアとウクライナ」そして「ハマスとイスラエル」の争いが続いています。一日も早く平和が戻ることを祈るばかりです。また、日本が抱えている社会問題も数多くあります…。来年は明るいニュースが多く見れるといいですね。今年もお世話になりました。では皆さん、良いお年をお迎えください。

スポーツくじ



イトメン商品販売のお礼

今季もご注文頂きまして、誠にありがとうございました。また次回も宜しくお願い致します。



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。

元気もんウォーク「山の会」

次回の山の会は、2月「飯田山」になります。2月通信でお知らせ致します。12月.1月お休みです。



～体験教室のお知らせ～

ズンバは、脂肪燃焼効果が高いエクササイズ。普通の運動でカロリーを消費させることってなかなか大変。ズンバでは、全身を使っていくので、全身の筋肉もしっかり鍛えられます。さらに腰回りや下半身もしっかり動かしていくので、脂肪燃焼効果により、お腹まわりやお尻、太ももの引き締め効果も期待できます。



ZUMBAとは…インストラクターの動きを真似て身体を動かすだけなので動きを覚える必要がなく、年齢や性別を問わずどなたでも楽しむ事ができます。ラテン中心の明るい音楽を使用してエクササイズを行うのであつという間に時間が経ちます！

【日時】 12月17日(日) 10時～11時
 【場所】 久木野総合センター 多目的集会場
 【体験料】 一般500円 クラブ南阿蘇会員300円
 【定員】 20名

『誰もが楽しめるダンスフィットネス』指示を出さずに「踊ることを楽しむ」ことを前提に行います。まずはお気軽に体験にお越しください！

毎年恒例！ 本田よろずや「門松作り」&「こんにゃく作り」参加者募集！

新しい年を迎える準備として手作りの門松を作ってみませんか？

日時：12月24日(日) 9時半～12時まで
 場所：長陽中央公民館(屋外)
 定員：10名(10組 親子参加大歓迎！)
 参加費：1500円

(鉢を持参される方は、1000円)
 準備物：手袋(軍手)・エプロン(汚れても良い服装) お持ち帰り用の箱または袋など

※定員になり次第締め切り
 冬休み期間中ですので、親子での参加もお待ちしております！もちろん、大人だけでも大歓迎！



お正月用のこんにゃくを手作りしてみませんか？

日時：12月27日(水) 9時半～12時まで
 場所：長陽中央公民館(調理室)
 定員：4組8名まで
 (2人1組で作業して頂きます)
 参加費：1人1200円(10枚程度作れます)
 準備物：ゴム手袋・エプロン・イモ洗い手袋
 ・たわし・ミキサー(お持ちの方)
 ・持ち帰り用ビニール袋など

※定員になり次第締め切り
 両日ともお早めにお申込みください。

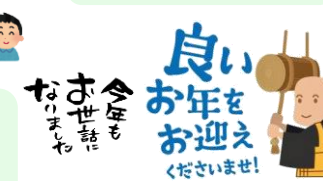


2023年12月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1 ◎アンサンブル	2 ◎学童軟式野球 ◎子どもお筆教室
					◎学童軟式野球	★キックボクササイズ
3 ◎学童軟式野球	4 ◎ウォーキング ◎学童軟式野球 ◎サッカー ◎タヒチ・フラ ◎ウクレレ教室	5 ★脳トレ自遊書 ★シニアフラ ◎放課後きらめきクラブ	6 ◎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	7 ◎3B体操 ◎らくらくヨガ ◎放課後きらめきクラブ ◎サッカー	8 ◎アンサンブル	9 ◎学童軟式野球 ★子どもお筆教室(11月分頒布) ★キックボクササイズ
10 ◎学童軟式野球	11 ◎ウォーキング ◎学童軟式野球 ◎サッカー ◎タヒチ・フラ	12 ◎脳トレ自遊書 ◎放課後きらめきクラブ	13 ◎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	14 ◎3B体操 ◎らくらくヨガ ◎放課後きらめきクラブ ◎サッカー	15 ◎アンサンブル	16 ◎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
17 ◎学童軟式野球 ★ズンバ体験教室	18 ◎ウォーキング ◎学童軟式野球 ◎サッカー ◎タヒチ・フラ ◎ウクレレ教室	19 ◎放課後きらめきクラブ	20 ◎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	21 ◎3B体操 ◎童謡唱歌 ◎らくらくヨガ ◎ハープ ◎放課後きらめきクラブ ◎サッカー	22 ◎学童軟式野球	23 ◎学童軟式野球 ★キックボクササイズ
24 ◎学童軟式野球 ★門松作り	25 ◎ウォーキング ◎学童軟式野球 ◎サッカー	26 Merry Christmas	27 ★こんにゃく作り ◎縫いぬいクラブ ◎ウォーキング ◎油絵教室	28 仕事納め	29	30
31 大晦日						

※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 ◎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(金) 18:00~19:30 ◎日(祝) 9:00~12:00	◎ウォーキングクラブ LOOPみなみあそ駐車場集合 ◎月(水) 16:30~ ※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	◎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(木) 14:00~15:15	◎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
◎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) 19:00~20:00	◎キックボクササイズ 講師：島田 享 ◎久木野総合センター多目的研修室 ◎土(祝) 17:00~18:00 ◎日(祝) 18:15~19:15 ◎水(祝) 19:30~20:30	◎ハーブ教室 講師：坂口 要子 ママノートガーデン(河陰3532-20) ◎第4(木) 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
◎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	◎子どもお筆教室 講師：吉田 佳世 ◎LOOPみなみあそ フルール-MA ◎第1・3(土) 14:00~16:00	◎童謡・唱歌教室 講師：小佐井 浩子 ◎長陽中央公民館(第2研) ◎第3(木) 10:00~11:30	◎子どもお筆教室 講師：吉田 佳世 ◎LOOPみなみあそ フルール-MA ◎第1・3(土) 14:00~16:00
◎3B体操教室 講師：佐藤 遼子 ◎長陽中央公民館(第1研) ◎第1~3(木) 9:30~11:30	◎ウクレレ教室 講師：本木藤井 ◎長陽中央公民館(第2研) ◎第1・3(月) 20:00~21:00	◎脳トレ自遊書 講師：中野 義代 ◎長陽中央公民館(第2研) ◎第2・4(火) 10:00~11:30	◎放課後きらめきクラブ(月1回:特別プログラム有り) ◎白水小学校・久木野小学校・南阿蘇西小学校(各体育館など) 小学4年~6年生対象 ◎火(木) 16:30~18:00(18:30までにお迎え終了)	



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

木郷湾自然つりセンター

木郷湾
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
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「阿蘇ふるさと再発見」活動報告

- 第1回7月17日 参加：子ども9人
塩井社水源・高森湧水トンネル・南阿蘇パノラマライン展望所・立野ダム・
河床横ずれ断層
- 第2回10月14日 参加：子ども8人・大人4人
中岳火口トレッキング・米塚園地・震災ミュージアムKIOKU・黒川ウオーク

自分が生まれ育った南阿蘇ですが、意外に知らないことが沢山あります。南阿蘇が、水の生まれる里と呼ばれるほど湧水が豊富な理由。地球の鼓動が感じられる中岳火口。熊本地震の記憶と防災対策。かなばあちゃんの「ただのいなかじゃ～なかよ」の言葉通り、南阿蘇は自然の恵みと脅威の中で暮らしてきた歴史がぎっしりと詰まっています。SDGsが提唱される千年も前から自然と共生してきた“あそもん”の姿に、自分たちのふるさとを見直し、生きるヒントを感じ取ってもらえたら幸いです。(矢野)



10月28日(土)～29日(日)に開催。
白水小学校体育館のメイン会場では、講話やステージ発表・作品展示などが行われ、サブ会場の旧白水小学校体育館では、フリーマーケット・体験ブース、野菜販売に豚汁・綿菓子などの販売も行いました。また、今回は自衛隊や消防署の車両も来ていて、多くの人で賑わっていました。
ステージ出演・作品展示・フリマ出店・体験教室など、ご参加・ご協力頂いた方々、またフリマへの不用品を提供して頂いた方々、ご協力誠にありがとうございました。スタッフの皆さまも準備から後片付けまで、大変お疲れ様でした！ありがとうございました！
また来年開催する際には、是非また皆様のご協力をお願い致します！