クラブ南阿蘇通信

R6 1

ひとづくり　むらづくり　いきがいづくり

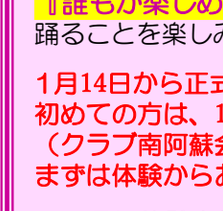
発行：ＮＰＯ法人クラブ南阿蘇

スポーツくじ
WINNER　toto　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」

新しい年が皆様にとりまして
幸多き年となりますよう
心よりお祈り申し上げます

皆様のご健康とご多幸を
心からお祈りいたします

今月裏面はありません。



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２９日「飯田山」予定
２月通信でお知らせ
致します。
1月はお休みです。

元気もんウォーク「山の会」報告

12月：草枕ウォーク　11月29日

晩秋の穏やかな空気の中、斜面一面に黄色く色づいたミカン畑に囲まれて、快適なウオーキングでした。
到着地の草枕温泉で汗を流し、帰路はミカン市場でお買い物。途中の山道で摘んだビナンカズラ（サネカズラ）とツルウメモドキで、素敵なリースも出来上がりました。（矢野）

新プログラム「ZUMBA」1月14日スタート！

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。

『誰もが楽しめるダンスフィットネス』
踊ることを楽しみながら運動しましょう！

1月14日から正式にスタートいたします！
初めての方は、1回500円で体験できます！
（クラブ南阿蘇会員は300円）
まずは体験からお気軽にご参加ください！

＊12月に体験された方はチケットをご購入ください。

お申込先：クラブ南阿蘇事務局67-0182

ZUMBA®

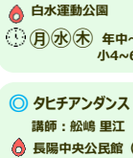
ZUMBAとは…
インストラクターの動きを真似て身体を動かすだけなので動きを覚える必要がなく、年齢や性別を問わずどなたでも楽しむ事ができます。ラテン中心の明るい音楽を使用してエクササイズを行うのであっという間に時間が経ちます！

活動日時：毎週日曜日　午前10時～11時
活動場所：久木野総合センター多目的集会場
受講料：12回チケット制／10,000円
（保護者と同伴で受講するキッズ・ジュニア会員は無料！）
＊クラブ南阿蘇会員入会必要

＊クラブ会員はチケットがあればどなたでも受講できます！
（クラブ事務局で購入できます）

ＮＰＯ法人　クラブ南阿蘇　事務局
〒869-1404　熊本県阿蘇郡南阿蘇村河陽3575　TEL 0967-67-0182
受付時間　平日9:00～17:00（火・木は16:00まで）　FAX 0967-67-3352
https://clubminamiaso.org　info@clubminamiaso.org

2024年1月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1 元日	2	3	4	5	6 ◎学童軟式野球
				◎サッカー	◎学童軟式野球	◎キックボクササイズ
7 ◎学童軟式野球	8 成人の日	9	10	11 ◎3B体操	12 ◎アンサンブル	13 ◎学童軟式野球
	◎ウォーキング ◎学童軟式野球 ◎サッカー ★タヒチ・フラ		◎ウォーキング ◎油絵教室 ◎カワイ体育 ◎陸上競技 ◎サッカー	◎らくらくヨガ ◎放課後きらめきクラブ ◎サッカー	◎学童軟式野球	★子どもお箏教室 ◎キックボクササイズ
14 ◎学童軟式野球 ★ZUMBA 新規スタート！	15 ◎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	16 ◎放課後きらめきクラブ	17 ◎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	18 ◎3B体操 ◎童謡唱歌 ◎らくらくヨガ ◎放課後きらめきクラブ ◎サッカー	19 ◎アンサンブル ◎学童軟式野球	20 ◎学童軟式野球 ◎親子・子ども油絵教室 ◎キックボクササイズ
21 ◎学童軟式野球 ★ZUMBA	22 ◎ウォーキング ◎学童軟式野球 ◎サッカー ◎タヒチ・フラ	23 ◎放課後きらめきクラブ	24 ◎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	25 ★3B体操 ★らくらくヨガ ◎ハーブ ◎放課後きらめきクラブ ◎サッカー	26 ◎アンサンブル ◎学童軟式野球	27 ◎学童軟式野球 ★子どもお箏教室 ◎キックボクササイズ
28 ◎学童軟式野球 ★ZUMBA	29 ◎ウォーキング ◎学童軟式野球 ◎サッカー ★ウクレレ教室	30 ◎放課後きらめきクラブ	31 ◎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	 ～1月お休み～ ＊脳トレ自遊書 ＊シニアフラ		※活動日時が変更になっているプログラム（★印）があります。

※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
① ㊌ 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)
① ㊊㊎18:00～19:30
㊏㊐㊗9:00～12:00

◎ ウォーキングクラブ
LOOPみなみあそ駐車場集合
① ㊊㊌16:00～
※詳細は横山直美さん(090-8883-1773)まで

◎ サッカークラブ
白水運動公園
① ㊊㊌㊍ 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)
① ㊌ 小学生 18:00～19:00
中学生以上 18:30～19:30

◎ タヒチアンダンス（中級）
講師：舩嶋 里江
長陽中央公民館（第１研）
① 第１～３ ㊊ 19:00～20:00

◎ フラダンスクラス
講師：舩嶋 里江
長陽中央公民館（第１研）
① 第１～３ ㊊ 19:00～20:00

◎ 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）
① 第１～３ ㊍ 14:00～15:15

◎ 元気もんウォーク「山の会」
長陽中央公民館集合
① 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）
① 第2.4 ㊋ 13:00～15:30

◎ 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
① ㊏ 【1コマ】17:00～18:00
【2コマ】18:15～19:15
【3コマ】19:30～20:30

◎ ３Ｂ体操教室　講師：佐藤 澄子
長陽中央公民館（第１研）
① 第１～３ ㊍ 9:30～11:30

◎ ZUMBA
NEW
久木野総合センター多目的集会場
① ㊐ 10:00～11:00

◎ 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
① ㊋ ㊍ 16:30～18:00（18:30までにお迎え終了）

◎ 油絵教室　講師：中尾 和弘
アトリエだんだん（河陽3617-2）
① 第２・４ ㊌ 10:00～12:00
19:00～21:00

◎ 土曜日子ども油絵教室
講師：中尾 和弘
アトリエだんだん
① 第３ ㊏10:00～12:00

◎ 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）
① ㊌ 放課後～

◎ 縫いぬいクラブ
長陽中央公民館
① ㊌ 10:00～15:00

◎ ハーブ教室　講師：坂口 愛子
ママホットガーデン（河陽3532-20）
① 第４㊍ 14:00～15:30

◎ アンサンブル
長陽中央公民館（第１研）
① ㊎ 10:00～12:00

◎ 童謡・唱歌教室
講師：小佐井 浩子
長陽中央公民館（第２研）
① 第３ ㊍10:00～11:30

◎ 子どもお箏教室
講師：吉田 佳世
LOOPみなみあそ フリールームA
① 第１・３㊏ 14:00～16:00

◎ ウクレレ教室
講師：ボンボ藤井
長陽中央公民館（第２研）
① 第１・３ ㊊ 20:00～21:00

◎ 脳トレ自遊書
講師：中野 恭代
長陽中央公民館（第２研）
① 第２・４ ㊋ 10:00～11:30

各プログラム　参加者いつでも募集中！