



# 2024年3月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
~活動終了のお知らせ~ *ハープ教室は講師の都合で3月で活動を終了いたします。 *童謡唱歌教室も今年度の活動は2月で終了となりました。 長い間大変お世話になりました。 今までご参加頂いた会員の皆さまありがとうございました。					1 ◎アンサンブル	2 ◎学童軟式野球
~イベント参加のお知らせ~ 3月20日「南阿蘇桜さくら植木まつり」に、タヒチ&フラダンス教室が参加予定です。 是非ご来場ください! (詳細は、「くまにちずばいす」をご覧ください)				桜祭り ◎学童軟式野球	◎キックボクササイズ	
3 ◎学童軟式野球 ◎ZUMBA	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	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	8 ◎学童軟式野球	9 ◎学童軟式野球 ◎キックボクササイズ
10 ◎学童軟式野球 ◎ZUMBA	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	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	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 ◎ZUMBA	18 ☆ストレッチ& ピラティス体験教室 ◎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 ★脳トレ自遊書	20 ◎ウォーキング ◎陸上競技 ◎サッカー	21 ◎サッカー	22 ◎アンサンブル	23 ◎学童軟式野球 クラブ会員交流会
24 ◎学童軟式野球 ◎ZUMBA	25 ◎ウォーキング ◎学童軟式野球 ◎サッカー	26	27 ◎縫いぬいクラブ ◎ウォーキング ◎油絵教室 ★カワイ体育 (新体操のみ) ◎陸上競技 ◎サッカー	28 ◎山の会 ★3B体操 ★らくらくヨガ ◎ハープ	29 ◎学童軟式野球	30 ◎学童軟式野球 ◎キックボクササイズ
31 ◎学童軟式野球 ◎ZUMBA					◎学童軟式野球	◎キックボクササイズ

# クラブ南阿蘇通信

卒園・卒業される皆さん、おめでとうございます。  
良い旅立ちの日を迎えられることをお祈りいたします。  
早いもので今年度もいよいよ終わりとなります。  
1年間ありがとうございました。  
また2024年度も引き続き宜しくお願い致します。

## ~お詫びとお知らせ~

会員の皆さまにポイント還元している特典についてお知らせします。誠に申し訳ございませんが、諸事情によりしばらくの間休止させていただきます。なるべく早くポイント還元できるよう努力して参りますので、何卒ご理解頂きますようお願い申し上げます。

## スポーツくじ

WINNER 10000 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」

## ~お願い~

既に発行されている**璃璃温泉券**をお持ちの方は、**3月末までに必ずご利用ください!**期限を過ぎますとご利用できません。

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



## ~2024年度クラブ会員更新受付中~

来年度の会員登録受付中です!  
引き続きクラブ活動に参加する方は、**お早めに更新手続きをお願い致します。**

なお、退会される方は退会届けと共に、**会員証の返却をお願い致します。**

## 元気もんウォーク「山の会」

3月山のお知らせは裏面をご覧ください。

また2024年度の活動計画も裏面に掲載していますので、**ご確認ください。**

# 令和5年度「クラブ南阿蘇」会員交流会 ~クラブ南阿蘇杯「第1回パークゴルフ大会」~

**今年度最後にみんなでパークゴルフを楽しもう! 親子での参加大歓迎!**

日時：令和6年3月23日(土) 午前9時受付開始 9時15分開会式 9時30分スタート!  
終了しだい閉会式(12時頃予定)

会場：久木野パークゴルフ場(小雨決行) 久石2815 ☎67-3308

クラブHP QRコード

態度決定：前日22日17時に態度決定しクラブHPでお知らせします(各自で確認)→  
小雨決行 雨天時など天候不良の場合は中止とする

準備物：運動のできる服装、靴でお越しください。  
「PGクラブ・ボール」をお持ちの方はご持参頂いても結構です。

参加費：正会員・一般会員：1人300円(プレー代・レンタル代込み)  
キッズ・ジュニア会員：1人100円(小学3年生以下は保護者同伴で参加すること)  
~第1回記念価格~ (会員外保護者同伴者は1人400円をお願い致します)

※申し込み締め切り：3月15日(金)まで  
※別紙申込書に必要事項をご記入の上、事務局までご持参いただくか、FAX(67-3352)でお申込みください。

また、電話(67-0182)・メール(info@clubminamiaso.org)でも受付可能です。  
※参加賞や賞品、またお楽しみ抽選会も予定しています!  
是非みんなで参加してくださいね! お申込みお待ちしております!

## 参加者募集中

※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 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)	◎らくらく健康ヨガ教室 講師:磯貝由貴子	◎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
◎タヒチアンダンス(中級) 講師:船崎里江	◎フラダンスクラス 講師:船崎里江	◎3B体操教室 講師:佐藤 遼子	◎ハープ教室 講師:坂口 愛子	◎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 講師:島田 享	◎童謡・唱歌教室 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	◎ZUMBA 久木野総合センター多目的集会場	◎ウクレレ教室 講師:ホノボ藤井	◎脳トレ自遊書 講師:中野 泰代	

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!

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

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11回 3月登山

3月28日(木) ※行事の関係で予備日に変更しました!

名称：俵山登山(俵山峠～俵山～俵山峠)  
登る山：俵山1094.9m(俵山峠700m)

体力度 ☁☁☁☁☁ 危険度 ▲▲▲▲  
(山の会基準：牧ノ戸峠～久住山を体力度 ☁☁☁☁☁ 危険度 ▲▲▲▲とする)

- 行程
- あそ望の郷P (モンベルのあるP) 8:30集合
  - ↓ ※直接俵山峠Pに行く方はご連絡ください
  - 俵山峠P トイレあり 9:10
  - ↓
  - 展望所 9:30
  - ↓
  - 雨量計方面分岐 9:40
  - ↓
  - 俵山山頂 11:00～12:00
  - ↓ 昼食
  - 俵山峠 13:40
  - ↓
  - あそ望の郷P解散 14:10



最大高低差 約400m  
徒歩所要時間(往復) 3時間30分  
峠から展望所までと、山頂への最後の登りがやや急登ですが、その他は緩やかな道です。木々の芽吹きを感じながら歩きましょう。



参加締切：3月25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!

2024年度 元気もんウォーク「山の会」年間計画!

お申込みはお早めに!



参加申し込みと実施の判断は下記のとおりです。  
○安全面の確保のため、登山日の4日前までに、事務局に電話ないしメールで申し込んで下さい。  
※バス利用や宿泊の場合は2週間程度前になります。  
○雨マーク中止のルールは従来どおりです。  
○登山前日の夕方6時のNHKの天気予報で、翌日の実施時間帯に一つでも雨マークがあれば中止します。  
山の会からの中止連絡は致しませんので、判断に迷う場合は、事務局か代表に確認してください。  
「山の会」の活動維持のため、以下の取り決めにあります。  
1. 山の会年会費1人500円(クラブ入会時に一緒にお支払いください)  
2. 駐車スペースの関係で、なるべく乗り合わせて移動します。その際の車代は次の通り計算します。  
距離(1km30円)×台数÷人数(運転者を含む) 燃費は考慮しない。  
※例：久住の長者原まで、12人が3台に分乗した場合。  
往復140km×30円×3台÷12人=1050 10円未満は切り捨てます。  
車を出される方の負担をなるべく軽減するための算出方法ですので、よろしく申し上げます。  
※マイクroバス利用時や入山・入館料など、別途費用が掛かる場合があります。



2024年度山の会年間計画				
予定日	行き先	体力度	ルート等	
4月 29日(月)	高千穂町：浅ヶ部地区 お大師さん茶屋巡り	1	天保6年(1834年)村の有志が四国88ヶ所を巡り、寺の土を持ち帰って88ヶ所のお堂を祀りました。大師祭りのときは、茶屋でお接待が行われます。日本の原風景が感じられる里歩きです。これは登山ではありません、本当です(笑)	
5月 29・30日(水・木) 宿泊	高千穂の峰(霧島) ミヤマキリシマ	5	平原に見渡す限りミヤマキリシマが咲き誇る「鹿ヶ原」と天孫降臨の霊峰「高千穂の峰」。えびの高原泊です。	
6月 12日(水) 予備日 14日(金)	田子山P～兜岩	3	田子山駐車場から外輪山を登って、兜岩までを往復します。	
7月 24日(水)	小国滝巡り・旧国鉄宮原線・北里柴三郎記念館ぶらぶら小国歩き	2	小国の自然と歴史を味わいながら、新札の顔、北里柴三郎記念館を訪れます。	
8月 8日(木)	白岩山	3	九州では唯一のキレンゲショウマの自生地。白岩山は、貴重な植物が咲き誇る天然記念物の山です。	
9月 20日(金)	大観峰～北カルデラ 壁トレッキング	3	大観峰から、阿蘇五岳を正面に見ながら、カルデラ壁を小倉集落に下ります。	
10月 21日(月)	二ノ岳・三ノ岳	4	一ノ岳は金峰山(665m)だが、実は、二ノ岳(686m)・三ノ岳(682m)とこちらの山の方が高く、誕生年代も古い。	
11月 5日(火)	蘇陽峡	3	九州のグランドキャニオンと呼ばれ、日本溪谷百選にも選ばれている峡谷。阿蘇カルデラ噴火の歴史を見ることが出来る。	
12月 6日(金)	萌の里～大峰山	2	9万年前のカルデラ噴火直前に、カルデラの外で噴火。高遊原台地を造り、熊本空港がその台地を利用している。	
1月	※お休み		条件が良ければ雪の杵島岳又は烏帽子岳	
2月 18日(火)	木原山(雁回山)	3	熊本県の中央部に位置する標高314mの山。城主の源為朝は弓の名手としても有名であり、雁が恐れをなし、木原山の上を避けるように回って通るようになったことから、『雁回山(かんかいさん)』と呼ばれるようになったと伝えられる。	
3月 28日(金)	木葉山と西南の役戦跡めぐり	2	標高284mの低山で、のんびりとした山歩きが楽しめる。近くに田原坂があり、西南の役の史跡も訪ねたい。	
実施曜日一覧 月2 火2 水3 木2 金3 土0 日0				

体験教室参加者募集!  
～ストレッチ&ピラティス～

【wave stretchring & pilates】

ウェーブストレッチリングやストレッチポールを使って、身体をほぐしたり、関節周りを動かしたり、体幹の安定を目指し、自在に動ける身体作りを目指します。姿勢改善にも繋がりがり若々しさを保持します。



←ウェーブストレッチリングは人間の骨盤・肋骨・足底の様々なアーチをイメージし設計。体にやさしくフィットし、効果的なストレッチをサポート。Wアーチの特許形状が筋肉をほぐすだけでなく、インナーマッスルに効果的なトレーニングもできる新セルフケア・ギアです。



お気軽にご参加ください  
おまちしています!



体験日時：3月18日(月) 14時～15時  
場所：長陽中央公民館 第1研修室(和室)  
定員：12名  
体験料：クラブ南阿蘇会員500円  
会員外700円  
(道具レンタル料含む)

お申込み先：クラブ南阿蘇事務局(67-0182)  
定員に達ししだい締切りますのでお早めにお申し込みください。