



2024年4月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土	
	1	2	3	4	5	6	
	~復興支援コンサート2024in南阿蘇~						
	◎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	★機能改善&体幹強化	◎縫いぬいクラブ ◎ウォーキング	◎3B体操 ◎らくらくヨガ	◎アンサンブル	◎学童軟式野球	
7	◎学童軟式野球 ◎ZUMBA		◎陸上競技 ◎サッカー	◎サッカー	◎学童軟式野球	◎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	◎脳トレ自遊書 ★機能改善&体幹強化	◎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	◎3B体操 ◎らくらくヨガ	◎アンサンブル	◎学童軟式野球 ★ピノキオクラブ ◎キックボクササイズ	
14	◎学童軟式野球 ◎ZUMBA		◎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	◎3B体操 ◎らくらくヨガ		◎学童軟式野球 ◎親子・子ども油絵教室	
	◎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	★機能改善&体幹強化	◎放課後油絵 ◎カワイ体育 ◎陸上競技 ◎サッカー		◎学童軟式野球	◎子どもお筆教室 ★ピノキオクラブ ◎キックボクササイズ	
21	◎学童軟式野球 ◎ZUMBA		◎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	★3B体操	◎アンサンブル	◎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	◎脳トレ自遊書 ★機能改善&体幹強化	◎油絵教室・放課後油絵 ◎カワイ体育 ◎陸上競技 ◎サッカー			★ピノキオクラブ ◎キックボクササイズ	
28	◎学童軟式野球 ◎ZUMBA	29 昭和の日	30	~活動時間変更のお知らせ~			
	◎ウォーキング ◎学童軟式野球 ◎サッカー	◎山の会	★機能改善&体幹強化	*カワイ体育教室 幼児クラス：17:00~18:00 児童クラス：18:00~19:00 *らくらく健康ヨガ教室 13:15~14:30			



※状況により、プログラムの中止や変更があります

<p>◎カワイ体育教室 (体育・新体操)</p> <p>白水体育館</p> <p>◎水 幼児クラス 17:00~18:00 児童クラス 18:00~19:00</p>	<p>◎学童軟式野球クラブ</p> <p>白水運動公園</p> <p>◎月 18:00~19:30 ◎金 18:00~19:30 ◎土 9:00~12:00</p>	<p>◎ウォーキングクラブ</p> <p>LOOPみなみあそ駐車場集合</p> <p>◎月 水 16:00~</p> <p>※詳細は横山直美さん (090-8883-1773)まで</p>	<p>◎油絵教室 講師：中尾和弘</p> <p>アトリエだんだん (河陰3617-2)</p> <p>◎第2・4 水 10:00~12:00 19:00~21:00</p>	<p>◎土曜子ども油絵教室</p> <p>講師：中尾和弘</p> <p>アトリエだんだん</p> <p>◎第3 土 10:00~12:00</p>
<p>◎サッカークラブ</p> <p>白水運動公園</p> <p>◎月 水 18:30~19:30 年中~小3 18:30~19:30 小4~6・中学生 18:30~20:30</p>	<p>◎陸上競技クラブ</p> <p>白水運動公園</p> <p>◎水 小学生 18:00~19:00 中学生以上 18:30~19:30</p>	<p>◎シニアフラダンス</p> <p>長陽中央公民館 (第1研)</p> <p>◎第2.4 火 13:00~15:30</p>	<p>◎小学校放課後油絵教室</p> <p>講師：中尾和弘</p> <p>◎久木野総合センター (和室)</p> <p>◎水 放課後~</p>	<p>◎縫いぬいクラブ</p> <p>長陽中央公民館</p> <p>◎水 10:00~15:00</p>
<p>◎タヒチアングス (中級)</p> <p>講師：船嶋里江 ※休止中</p> <p>◎長陽中央公民館 (第1研)</p> <p>◎第1~3 月 19:00~20:00</p>	<p>◎フラダンスクラス</p> <p>講師：船嶋里江</p> <p>◎長陽中央公民館 (第1研)</p> <p>◎第1~3 月 19:00~20:00</p>	<p>◎らくらく健康ヨガ教室</p> <p>講師：磯貝由貴子</p> <p>◎長陽中央公民館 (第1研)</p> <p>◎第1~3 水 13:15~14:30</p>	<p>◎脳トレ自遊書</p> <p>講師：中野恭代</p> <p>◎長陽中央公民館 (第2研)</p> <p>◎第2・4 火 10:00~11:30</p>	<p>◎アンサンブル</p> <p>◎長陽中央公民館 (第1研)</p> <p>◎金 10:00~12:00</p>
<p>◎元気もんウォーク「山の会」</p> <p>講師：島田 孝</p> <p>◎長陽中央公民館集合</p> <p>◎各月山の会要項参照</p>	<p>◎キックボクササイズ</p> <p>講師：島田 孝</p> <p>◎久木野総合センター多目的研修室</p> <p>◎土 (1コマ)17:00~18:00 【2コマ】18:15~19:15 【3コマ】19:30~20:30</p>	<p>◎ZUMBA</p> <p>◎久木野総合センター多目的集会所</p> <p>◎日 10:00~11:00</p> <p>NEW</p>	<p>◎ウクレレ教室</p> <p>講師：ボノ本藤井</p> <p>◎長陽中央公民館 (第2研)</p> <p>◎第1・3 月 20:00~21:00</p>	<p>◎子どもお筆教室</p> <p>講師：吉田 佳世</p> <p>◎LOOPみなみあそ フリールームA</p> <p>◎第1・3 土 14:00~16:00</p>
<p>◎3B体操教室</p> <p>講師：佐藤 澄子</p> <p>◎長陽中央公民館 (第1研)</p> <p>◎第1~3 土 9:30~11:30</p>	<p>◎放課後さらめきクラブ (月1回：特別プログラム有り)</p> <p>◎4月活動なし 5月よりスタート予定</p> <p>◎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</p> <p>◎火 16:30~18:00 (18:30までにお迎え終了)</p>	<p>◎機能改善&体幹強化ピラティス</p> <p>◎LOOPみなみあそ フリールームA</p> <p>◎火 15:00~16:00</p>	<p>◎ピノキオクラブ</p> <p>◎くぎの工房 (久石2169-1)</p> <p>◎土 13:30~18:00</p> <p>NEW</p>	<p>◎会員募集中</p>

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！

スポーツくじ



「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」

check
ヴァイオリン&ピアノ演奏会のご案内 (4/1~3)
各会場でお待ちしています。
詳細はこちら ↓

クラブ南阿蘇通信

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

裏面も見てね！



入園・入学される園児・児童・生徒のみなさん、おめでとうございます。
また、進級や就職、転職、引越など、4月は生活環境が変わり気持ち的にも不安や期待で落ち着かない時期ですよね…。
心機一転、新しい環境でのますますのご活躍を願っております。頑張りましょう！
さて、クラブも新年度を迎えました。クラブ活動でも終了したプログラムもあれば、新規プログラムも始まります。今後も会員の皆さまが、健康で明るく元気に過ごせるよう邁進してまいります。皆さまのご理解ご協力も宜しくお願い致します。

2024年度賛助会員募集中！

賛助会員を募集しています！
クラブの活動支援、生涯学習やスポーツ振興、子ども達の健全育成のために、ご賛同頂ける企業様を募集しています！またご紹介ください！
詳細はこちら→



元気もんウォーク「山の会」

山の会のお知らせは裏面をご覧ください。また2023年度の決算報告も掲載しています。
2024年度年間計画は前号でご確認ください。

~クラブ南阿蘇に仲間入り~ 「ピノキオ倶楽部」(木工教室)始めます！

本クラブは、以下の目的で、平成24年(2012)に発足しました。
★ピノキオ倶楽部会員規約第3条(目的)
本会は、木工を通して手作りの楽しさを味わうとともに、会員相互の親睦と健康増進を図ることを目的とする。

活動場所：南阿蘇村久石2169-1
くぎの工房 (工房主 坂本英治)
活動時間：毎週土曜日 13:30~18:00頃まで
会費：年会費3000円 月会費2000円 (※材料費別途)
(但し、1年間は指導料として月1000円を加算する)



連絡先：くぎの工房 坂本英治 0967-67-2069
ピノキオ倶楽部代表 矢野均 090-5488-1460
※興味のある方は見学に来てください。漆工芸もあります。

本田よろずや講座「春夏野菜づくり」

葉物野菜&実のなる野菜定植
ジャガイモ種芋植えなど

活動日など詳細は、本田よろずやグループLINEでお知らせします！

会費：2500円
(別途、必要経費を徴収する場合があります)

定員：最大12人まで！

参加希望者は、クラブ事務局までお申込みください。
定員になり次第締め切り！
お早めにお申込みください。
ご参加お待ちしております！

※連絡用にLINEを使用します！
事務局まで個人LINEを教えてください！

~機能改善&体幹強化ピラティス~ (ストレッチ&ピラティスから教室名変更)

4月2日火曜日より正式スタート！ 参加者募集！

活動日時：毎週火曜日 15:00~16:00
場所：LOOPみなみあそフリールームA
定員：15名
会費：12回チケット制/10,000円
(有効期限：6ヶ月)
準備物：ヨガマット (またはバスタオル)
ストレッチボール (貸出あり)

ウェーブストレッチリングやストレッチボールを使って、身体をほくしたり、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若々しさを保持します。

賛助会員募集中!



SUPPORT

新規会員募集中!

新規会員募集中!



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

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



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



木郷滝自然つりセンター
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
あそ望の郷みなみあそ
あじわい館・そば道場
あか牛の館・パークゴルフ場
☎ 0967-67-0879

2023年度
元気もんウォーク「山の会」第11回 3月登山

4月29日(月) ※予備日なし

名称 : 高千穂 浅ヶ部お大師さん

登る山 : 今回は里山の霊場巡りです。山には登りません(本当です)。

参加費: 一人1,000円 お茶屋さんでお接待があるので、まとめてお布施をします。

体力度 〇〇〇〇 危険度〇〇〇〇(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: 乗り合わせ
9:00 高森湧水トンネル駐車場(地区の集会所がある所) 乗り合わせ
10:15 浅ヶ部公民館駐車場: WC
10:30 第1番 笠和山 霊山寺 一乗院
11:00 47番・48番
11:40 春戸野茶屋
12:10 岩屋山茶屋(生目様)
12:40~13:15 浅ヶ部公民館 昼食
13:45 天岩戸神社
14:45 天岩戸神社発
16:00 高森湧水トンネル駐車場着



地元の方のお話によると、200年ほど前(天明~天保年間:大飢饉が続いた時期)疫病が流行ったころ、村の有志が四国のお遍路に行き、八十八ヶ所の土を持ち帰り、その上にお堂を建て、2年がかりで浅ヶ部八十八ヶ所霊場巡りを作ったということです。...

参加締切: 4月25日(木) 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!



「山の会」よりお知らせ ~第2回 5月登山のご案内~

第2回は5月29日~30日 宿泊登山です。

- 南阿蘇→(高速)横川IC→高千穂河原⇒鹿ヶ原散策(高低差のない山歩き)→さくらさくら温泉宿(霧島町)
○さくらさくら温泉→高千穂河原⇒高千穂の峰or霧島神宮・えびの高原⇒高千穂河原→えびのIC→南阿蘇

費用は交通費・宿泊費で約20,000~25,000円です。



鹿ヶ原のミヤマキリシマ



高千穂の峰: お鉢のミヤマキリシマ



鹿ヶ原は高千穂河原から20分ほど歩いたところにある窪地の高原です。見渡す限りのミヤマキリシマは、息をのむ美しさです。二日目は天孫降臨の高千穂の峰登山ですが、霧島神宮・えびの高原散策を選んで結構です。...

詳細は5月号
でお知らせ
します!

宿泊予約の関係で、
5月2日(木)までに
申し込みください。
暴風雨でない限り
決行いたします。

定員...15人

申込先:
*事務局(67-0182)
*矢野
(090-5488-1460)

元気もんウォーク山の会 2023年度決算報告

Table with 6 columns: 収入, 項目, 金額, 支出, 項目, 金額. It shows financial details for the hiking club's 2023 fiscal year, including income from membership and expenses for transportation and meals.