



2024年5月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

クラブ南阿蘇通信

新緑の美しい季節になりました。新生活には慣れてきましたか？ゴールデンウィークに、ご家族とお出掛けしたり、楽しい時間を過ごして、良い気分転換になるといいですね。お天気が良いと晴れやかな気分になりますね。登山やウォーキングなども楽しみましょう。

お出掛けの際は、事故などにも気を付けて。コロナもまだまだ油断できません。感染対策も忘れずに！また、気温が高くなっています。熱中症にも気を付けてくださいね。では、楽しい連休をお過ごしください。

お知らせ
正会員の皆様へ
～総会開催について～
今年度の総会期日は、**6月10日(月)18時～役場2F会議室の予定**
改めて正会員の皆様へご案内いたしますので、ご出席して頂きますよう、宜しくお願い致します。

ひとつり むらづくり いきがいくり
発行：NPO法人クラブ南阿蘇

裏面も見てね！



～新任事務局員の紹介～
5月1日付けで新任の事務局員が就任されました。緒方泰子さんです。どうぞ宜しくお願い致します。
～お知らせ～
事務局藤本が、5月連休後から19日まで不在となります。その間、ご不便をお掛けするとは思いますが、新任の緒方が対応させていただきますので、どうぞ宜しくお願い致します。

元気もんウォーク「山の会」
山の会の5月の詳細は裏面をご覧ください。
5月は宿泊登山です。
*10日まで受付延長！
前号でのお知らせで誤りがありました。大変失礼致しました。

「ピノキオ倶楽部」より 5月11日(土)「刃物砥ぎ教室」を開きます！

場所：くぎの工房 (久石2169-1)
時間 午前の部 10:00～
午後の部 13:30～
参加料 1000円
持ち物 切れ味が落ちた包丁やナイフ 1時間程度で砥げる本数
砥石をお持ちの方は持参ください。
※研ぎ方を教えます…ご自分で研いでいただけます。
申込期限：5月8日までに事務局または矢野まで申し込んでください。
(ピノキオ倶楽部代表 矢野均 090-5488-1460)
※定員は特になし
※工房のトイレは旧式なので、トイレを済ませてお集まりください。



「脳トレ自遊書」参加者募集！

新規会員募集します！
1. イメージを膨らませ、自由な発想で！
2. 遊び心を忘れずに！
3. 指先をしなやかに使う！
春爛漫
笑いあり、おしゃべりあり、和気あいあいとした仲間の寄り合いです。
まずは、月1回から手ぶらで来てみませんか？
活動日時：第2・4火曜日 10時～11時
活動場所：長陽中央公民館第2研修室
参加費：1回400円 (施設使用料込み)

～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)

活動時間変更しました！ 参加者募集！
活動日時：毎週火曜日 14:00～15:00
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。

※状況により、プログラムの中止や変更があります

<ul style="list-style-type: none"> カワイイ体育教室 (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 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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 シニアフラダンス 長陽中央公民館 (第1研) 小学校放課後油絵教室 講師：中尾和弘 縫いぬいクラブ 長陽中央公民館 	<ul style="list-style-type: none"> 幼児クラス 17:00～18:00 児童クラス 18:00～19:00 月(金) 18:00～19:30 土(日) 9:00～12:00 タヒチアンダンス (中級) 講師：船嶋里江 脳トレ自遊書 講師：中野恭代 アンサンブル 長陽中央公民館 (第1研) 	<ul style="list-style-type: none"> 元気もんウォーク「山の会」 長陽中央公民館集合 キックボクササイズ 久木野総合センター多目的研修室 ZUMBA 久木野総合センター多目的集会場 ウクレレ教室 講師：ホノホ藤井 子どもお筆教室 講師：吉田佳世 	<ul style="list-style-type: none"> 3B体操教室 講師：佐藤澄子 放課後きらめきクラブ 14日～スタート！ 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!



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
メンテナンスもいたします
☎ 0967-68-0019



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
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

2024年度

元気もんウォーク「山の会」第2回 5月登山

5月29~30日(水・木) ※予備日なし 雨天時:温泉三昧

名称: ミヤマキリシマの絶景探訪

登る山: 天孫降臨の霊峰「高千穂の峰」1574m

※費用は交通費・宿泊費で約20,000~25,000円程度



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

一日目

集合 長陽中央公民館 8:30 乗り合わせ

益城IC 9:30

えびのIC 11:00

えびの高原 12:00

高千穂河原 12:30~13:15 昼食(各自弁当)

鹿ヶ原散策(高低差のない山歩き) 13:15~15:00

宿泊 さくらさくら温泉(霧島町) 16:00 泥湯でゆったり

霧島氏霧島田口2324-7 ☎0995-57-1226

貸し切りコテージ(定員8名)とログハウス(定員7名)男女各1棟を予約しています

(一泊2食 コテージ:一人11,500 ログハウス:一人14,150円)

二日目

さくらさくら温泉 8:30

高千穂河原 9:10

↓1000m

高千穂の峰 11:30~12:10

※昼食は各自用意(宿の弁当はありません)

↓1574m 天孫降臨の霊峰

高千穂河原 14:10

えびのIC 15:10

益城IC

長陽中央公民館 17:40



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、息をのめしさです。

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。

宿は霧島神宮近くの「さくらさくら温泉」貸し切りのコテージとログハウス各一棟を押さえています。

(一泊2食 コテージ:11,500 ログハウス:14,150円)

「さくらさくら温泉」は、天然掛け流し、全国的にも珍しい天然泥湯。

泉質はお肌にやさしい弱酸性!美肌効果抜群です。

山の会なので、温泉のみの参加はご遠慮ください(笑)

参加締切: 5月10日まで延長します!

事務局 0967-67-0182又は矢野090-5488-1460まで!

当日連絡先: 「山の会」代表 矢野

※申し込み締め切り 5月10日(金): 登山不可の場合、霧島神宮・えびの高原散策に変更します。

~縫いぬいクラブの支援活動紹介~

縫いぬいクラブでは、ウィズマフの会の活動に賛同し、みんなで素敵なマフをたくさん作りました。中には一人で何枚も作ってくれた方も!



てあそびマフを作って、病院や施設に寄付しています

てあそびマフを通して、たくさんの方の優しい思いが繋がっていきますように認知症の方だけでなく、マフが必要な方などにも届きますようにあなたのそばにマフをマフのある生活



ウィズマフの会は、南阿蘇村のあそび定期に編み物会をしています。編み物、裁縫を手伝ってくださる方を募集しています。



てあそびマフ(認知症マフ)

認知症マフは、認知症の方に使ってもらえる(円筒型のこたつ小物)のこたつ、イリスの医療機関や高齢者施設で使用しています。



LINE

ウィズマフの会の活動内容は、Instagramにてご覧いただけます。ご興味ある方はぜひご連絡ください。よろしく願います。



代表 藤原奈緒美
TEL/080-2753-6221

@WITH_MUFF