



2024年8月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				1 ◎3B体操 ◎らくらくヨガ	2 ◎アンサンブル	3 ◎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 夏季水泳教室
4 ◎学童軟式野球 ◎ZUMBA	5 ◎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	6 ◎機能改善&体幹強化	7 ◎縫いぬいクラブ ◎ウォーキング ◎カワイ体育 ◎陸上競技 ◎サッカー	8 ◎3B体操 ◎らくらくヨガ	9 ◎学童軟式野球	10 ◎学童軟式野球 ◎ピノキオクラブ ◎キックボクササイズ 夏季水泳教室
11 山の日 ◎学童軟式野球 ◎ZUMBA	12 振替休日	13	14 ◎ウォーキング ◎学童軟式野球 ◎サッカー	15 ◎ウォーキング ◎油絵教室	16 ◎アンサンブル	17 ★夏休み親子企画 男池園地森林浴 ウォーキング ◎学童軟式野球 ◎子ども油絵教室 ◎子どもお筆教室 ◎ピノキオクラブ
18 ◎学童軟式野球 ◎ZUMBA	19 ◎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	20 ◎機能改善&体幹強化	21 ◎縫いぬいクラブ ◎ウォーキング ◎カワイ体育 ◎陸上競技 ◎サッカー	22 ★3B体操 ★らくらくヨガ	23 ◎アンサンブル	24 ◎学童軟式野球 ◎キックボクササイズ
25 ◎学童軟式野球 ◎ZUMBA	26 ◎ウォーキング ◎学童軟式野球 ◎サッカー ◎タヒチ・フラ	27 ◎脳トレ自由書 10:00~12:00 ◎機能改善&体幹強化 11:00~12:00	28 ◎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	29 ◎サッカー	30 ◎学童軟式野球	31 ◎学童軟式野球 ◎ピノキオクラブ ◎キックボクササイズ



※活動日時が変更になっているプログラム(★印)があります。

残暑お見舞い申し上げます

2024

パリオリンピックが開催しました。皆さんはどの競技を応援してますか？バレー・バスケットは目が離せません.. 子供たちの中にはオリンピック選手に憧れて新しくスポーツを始めたい!!と思った人もいませんか。そんな子供達のサポートがクラブ南阿蘇で出来れば嬉しいです。まだまだ残暑厳しい折、お体ご自愛下さい

元気もんウォーク「山の会」

8月山の会「白岩山」登山は現地までの道路が12月まで工事中の為、クラブ主催の夏休み親子企画と合同で行います



クラブ南阿蘇通信

R6 8

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!

2024夏休み親子企画

参加者募集!!

男池園地森林浴
ウォーキング&天然炭酸水
詳細は裏面をご覧ください

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→



「ピノキオ倶楽部」「刃物研ぎ教室」が開催されました



5月11日にピノキオ倶楽部主催の「刃物研ぎ教室」が開催されました。参加された方の中には、初めて刃物を研いだという方もおられ、蘇った切れ味に感嘆の声が上がりました。

(掲載が遅くなりました)

「縫いぬいクラブ」

「地域学校協働活動」でゲストティーチャーとして参加しました



6月26日・7月3日・11日の3日間、南阿蘇西小学校5年生(34名)の家庭科の授業にゲストティーチャーとして縫いぬいクラブのメンバーが参加しました。“ソーイングははじめの一歩”として、小物入れを作るため、脇縫い・ボタン付け・名前の刺繍・飾り縫いを丁寧に子供たちに指導されました。子ども達も初めての裁縫に悪戦苦闘しつつも、真剣に針と糸を使い自分だけの小物入れが出来上がっていました。



※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 アトリエだんだん(河陰3617-2) ◎土曜子ども油絵教室 アトリエだんだん 	<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 久木野総合センター(和室) ◎縫いぬいクラブ 長陽中央公民館
<ul style="list-style-type: none"> ◎タヒチアングス(中級) ※休止中 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 ◎3B体操教室 長陽中央公民館(第1研) ◎放課後きらめきクラブ 白水小学校・久木野小学校・南阿蘇西小学校(各体育館など) 	<ul style="list-style-type: none"> ◎フラダンスクラス 長陽中央公民館(第1研) ◎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 ◎機能改善&体幹強化ピラティス LOOPみなみあそ フリールームA ◎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!



各プログラム 参加者いつでも募集中!



NEW

阿蘇健康農園
ASO HEALTH FARM

(有)阿蘇健康農園
(河陽5542-1)

阿蘇大自然の恵みいっぱいの農園
こだわりの安心安全な野菜・農園
オリジナルの農産加工品を収穫販
売しています。

☎ 0967-63-8500

NEW

南阿蘇いちご園
ベリー樹ベリー

(河陽2949-2)

いちご狩り
けずりいちご

キッチンカー-kezuriya本舗

☎ 090-4994-5425

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

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

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

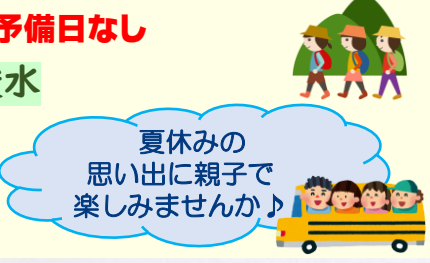
あじわい館・そば道場
あか牛の館・パークゴルフ場

☎ 0967-67-0879

2024 クラブ主催 夏休み親子企画 & 元気もんウォーク「山の会」第5回 8月登山
2024年8月17日(土) ※小雨決行 予備日なし

名称: 男池園地森林浴ウォーキング&天然炭酸水
場所: 男池(大分県由布市庄内町阿蘇野)

体力度 〇〇〇〇 危険度 △〇〇〇
(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)



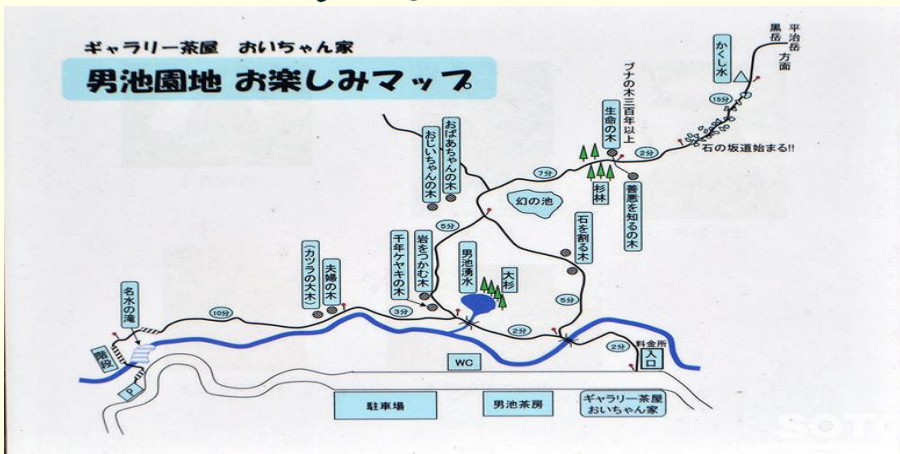
マイクロバス
乗車定員 25名

※定員を超えた場合は、山の会
は、乗り合わせになります

行程

★マイクロバスで現地まで移動します
ご家族で自家用車を使用して現地ま
で行かれる方はご相談下さい

長陽中央公民館	8:00	
↓ 長者原で休憩		
男池登山口	10:00	標高850m
↓		
・石を割る木・おばあちゃんの木・おじいちゃんの木 ・生命の木・善悪を知るの木		
◎かくし水	10:40	標高950m (今回の最高)
↓ 休憩15分 (引き返し)		
・岩をつかむ木 ・千年ケヤキの木		
↓		
名水の滝分岐	11:30	
↓		
・夫婦の木		
◎名水の滝	11:45~12:00	
↓ 休憩15分: 引き返し		
◎男池湧水	12:30~13:30	
↓ 昼食 名水でコーヒータイム		
登山口	13:45	
↓		
白水鉱泉	14:00~14:20	
↓		
長陽中央公民館	16:20	



“かくし水”までは黒岳の登山道を歩きますが、入り口から40分、標高差は100mです。冷水で汗を拭いたら、森林浴を楽しみながら“名水の滝”まで引き返します。湧水を集めた滝は、壮観。天然のミストを浴びたら、男池湧水へ。南阿蘇村住民には珍しくないでしょうが、湧水の透明度は抜群です。男池湧水は白川湧水と同じく【昭和の名水百選】に選ばれています。微量の炭酸ガスを含んでいるため、とても美味しく、コーヒーの香りが引き立ちます。近くには天然炭酸水で知られる白水鉱泉があります。ポリタンクを用意しましょう。

※森林浴ウォーキングですので、散歩できる体力があれば大丈夫ですが、かくし水までの道は登山道なので、しっかりと靴を履いて下さい

【参加費】 大人(高校生以上) 1,000円 小人(5歳~中学生) 500円 (入山料100円込)
注) 小学生以下の参加は、必ず保護者の方と一緒に参加下さい

【持参する物】 弁当・水筒・帽子・雨具・着替え・ポリタンク(ペットボトル)・酔い止めなど

クラブ南阿蘇会員であれば誰でも参加OK!

注) 会員の家族(会員外)の方の参加については保険代として1人200円別途頂戴します

参加締切 8月9日(金)まで 事務局 0967-67-0182
当日連絡先: 「山の会」代表矢野 090-5488-1460

元気もんウォーク「山の会」活動報告

4月 4月29日(月)
高千穂 浅ヶ部霊場巡り



あいにくの雨模様でしたがそれぞれの札所でお茶や饅頭の接待を受けながら楽しく談笑。お昼は地区の公民館をお借りしてお弁当。里山の暖かい心に触れた一日でした。

5月 5月29日(水)・30日(木)
高千穂の峰 登山



登山当日は晴天に恵まれ絶好の登山日和。鹿ヶ原のミヤマクリシマは散り始めていましたがまだ十分に咲き残っていました。珍しい白のミヤマクリシマもありました

宿はさくらさくら温泉で泥湯パック。一棟貸切で合宿気分翌日は薄曇りでさほど暑くなく全員無事高千穂の峰山頂に登山。天の坂鉾を仰ぎました

6月 6月12日(水)
兜岩 登山



田子山の真上にそびえる兜岩。清正公の兜に似た山容は見慣れていても、なかなか登る機会がない山です。意外な絶景スポットに皆さん感激していらっしゃいました