クラブ南阿蘇通信

R6 10

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

ようやく秋の訪れを感じ始め、朝晩は涼しく過ごしやすくなってきました。しかし、体調不良を起こしやすくなるのもこの時期からです。
暖かい飲み物などを飲む、お風呂にゆっくりつかる、生姜など体を温める食材を摂取する、など体を温めることを意識して過ごすようにしましょう。
また、体を動かしやすいこの季節には、基礎代謝アップで冬太りを防ぐことも忘れずに!!
有酸素運動（ウォーキング・ジョギング）に筋トレを組み合わせると効果的に筋肉量アップを図れますよ。

元気もんウォーク「山の会」

山の会
10月・11月は
お休みです

ポイントカード12個貯まったらクラブ南阿蘇事務局まで
“ガチャポン抽選”
に来てね～

9月からポイントカードが新しくなってます。
9月通信で送付済の新しいカードにご自身で貼り替えて下さい。
旧カードのままですと、会員特典が受けれませんのでご注意下さい。

裏面も見てね！

おしらせ

10月26日(土)開催
みなみあそ元気フェスタ「あつまり～ん祭」

白水小学校
体育館周辺

- ステージ発表
- 作品展示
- 人権講演会
- 体験教室
- フリーマーケット　etc..

詳細は南阿蘇村から配布されるチラシをご覧下さい

10月26日(土)に開催されるあつまり～ん祭でフリマを開催！
ご家庭で眠っている不用品などございましたらご提供ください。
受付期間：10月23日(水)まで

第3回南阿蘇村＆上天草市 クラブ交流事業2024in南阿蘇

参加者募集中

トロッコ列車＆高森殿の杉と湧水トンネルウォーク

上天草スポーツクラブドリームズとのクラブ交流会
みなさんのご参加お待ちしてます!!

【日　時】 11月10日【日】（雨天決行）
【集合場所】高森駅（9時20分集合　時間厳守）
【参加費】大人(中学生以上)￥3,000
子供(小学生)　￥2,000
（トロッコ列車・昼食代含）
【定　員】先着20名(要事前申込)
定員になり次第、締め切り
【申込締切日】 10月18日【金】
※参加希望の方は、クラブ事務局までお申込下さい
Mail：info@clubminamiaso.org
TEL：0967-67-0182　FAX：67-3352

日程

9:20	高森駅集合
9:40	高森駅出発 トロッコ列車乗車
10:31	立野駅到着
10:40～11:40	立野ダム見学
12:20～13:00	昼食
13:10～14:00	高森殿の杉ウォーキング
14:10～14:50	高森湧水トンネル散策
15:00	解散

※雨天時は、トロッコ列車乗車と白水体育館で軽スポーツに変更となります

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10月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
きらめきクラブ 10月から再開します!! ★ウォーキングクラブ 集合時間16時に変更 ★3B体操とアンサンブル 今月2回のみ		1 ◎放課後きらめきクラブ	2 ◎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	3 ◎3B体操 ◎らくらくヨガ ◎放課後きらめきクラブ ◎サッカー	4 ◎学童軟式野球	5 ◎学童軟式野球 ◎子どもお箏教室 ◎ピノキオ倶楽部 ◎キックボクササイズ
6 ◎学童軟式野球 ◎ZUMBA	7 ◎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	8 ◎機能改善＆体幹強化	9 ◎縫いぬいクラブ ◎ウォーキング ◎油絵◎放課後油絵 ◎カワイ体育 ◎陸上競技 ◎サッカー	10 ◎放課後きらめきクラブ ◎サッカー	11 ◎アンサンブル ◎学童軟式野球	12 ◎学童軟式野球 ★子ども油絵教室 ◎ピノキオ倶楽部 ◎キックボクササイズ
13 ◎学童軟式野球 ◎ZUMBA	14スポーツの日 ◎ウォーキング ◎学童軟式野球 ◎サッカー	15 ★脳トレ自由書 10:00～12:00 ◎機能改善＆体幹強化 ◎放課後きらめきクラブ	16 ◎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	17 ◎３Ｂ体操 ◎らくらくヨガ ◎放課後きらめきクラブ ◎サッカー	18 ◎アンサンブル ◎学童軟式野球	19 ◎学童軟式野球 ◎子どもお箏教室 ◎子ども油絵教室 ◎ピノキオ倶楽部 ◎キックボクササイズ
20 ◎学童軟式野球 ◎ZUMBA	21 ◎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	22 ◎機能改善＆体幹強化 ◎放課後きらめきクラブ	23 ◎縫いぬいクラブ ◎ウォーキング ◎油絵◎放課後油絵 ◎カワイ体育 ◎陸上競技 ◎サッカー	24 ◎サッカー	25 ◎学童軟式野球	26 みなみあそ元気フェスタ あつまり～ん祭 ◎学童軟式野球
27 ◎学童軟式野球 ◎ZUMBA	28 ◎ウォーキング ◎学童軟式野球 ◎サッカー ◎タヒチ・フラ	29 ◎機能改善＆体幹強化 ◎放課後きらめきクラブ	30 ◎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	31 ◎らくらくヨガ ◎放課後きらめきクラブ ◎サッカー		

※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
水 幼児クラス 17:00～18:00　児童クラス 18:00～19:00

◎学童軟式野球クラブ
白水運動公園
月 金 18:00～19:30　土 日 9:00～12:00

◎ウォーキングクラブ
LOOPみなみあそ駐車場集合
月 水 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
月 水 木
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
水 小学生　18:00～19:00　中学生以上 18:30～19:30

◎シニアフラダンス
長陽中央公民館（第１研）
第2.4 火 13:00～15:30

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

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

◎らくらく健康ヨガ教室
長陽中央公民館（第１研）
第１～３ 木 13:30～14:45

◎元気もんウォーク「山の会」
長陽中央公民館集合
各月山の会要項参照　お休み

◎キックボクササイズ
久木野総合センター多目的研修室
土 【1コマ】17:00～18:00　【2コマ】18:15～19:15　【3コマ】19:30～20:30

◎ZUMBA
久木野総合センター多目的集会場
日 10:00～11:00

◎３Ｂ体操教室
長陽中央公民館（第１研）
第１～３ 木 9:30～11:00

◎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
火 14:00～15:00

◎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）小学4年～6年生対象
火 木 16:30～18:00（18:30までにお迎え終了）

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！

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

◎土曜日子ども油絵教室
アトリエだんだん
第３ 土 10:00～12:00

◎小学校放課後油絵教室
久木野総合センター（和室）
水 放課後～

◎縫いぬいクラブ
長陽中央公民館
水 10:00～15:00

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

◎アンサンブル
長陽中央公民館（第１研）
金 10:00～12:00

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

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

◎ピノキオ倶楽部
くぎの工房（久石2169-1）
土 13:30～18:00

会員募集中

各プログラム　参加者いつでも募集中！

賛助会員募集中！

SUPPORT

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

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

SOUTH ASO ENJOY CAR LIFE ENEOS MARUNO OIL

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

令和６年度クラブ南阿蘇会員交流会第１弾
クラブ南阿蘇杯「第２回パークゴルフ大会」開催

9月16日9時より “令和6年度クラブ南阿蘇会員交流会”として、「第2回クラブ南阿蘇杯パークゴルフ大会」を久木野パークゴルフ場にて開催。

今大会に13名が参加。

秋晴れの中、川﨑理事長の開会宣言の後、4チームに分かれてプレー開始。
「古墳コース」9ホールと「ガーデンコース」9ホールの全18ホールを回るコース。
1ホール　3～5パーでカップインを目指すが、今回も“OBなし” という特別ルールを設け、初心者でも楽しく安心して回ることが出来ました。
各コースからは、参加者の笑い声や歓声がひびき、みな、楽しくプレーをされていました。

阿蘇の景色を眺めながらアップダウンのコースを2時間程で回り切り、運動不足を解消するにはちょうど良い運動になりました。

これから先の季節は、コキアやコスモスを眺めながらのプレーが楽しめそうです。

今回はキッズジュニア会員の参加がなかったのが残念
子どもも大人も老若男女問わず楽しめる「パークゴルフ」
今後も、会員交流会としてパークゴルフ大会を実施する予定なので、今回時間の調整がつかず参加出来なかった方も、次回は是非参加して下さいね。

多くのご参加をスタッフ一同お待ちしてます!!

令和６年度クラブ南阿蘇会員交流会第２弾
「十五夜お月見会」開催

9月16日18時より、“会員交流会”第2弾としてあそ望の郷展望デッキにて「十五夜お月見会」を開催。
コロナの影響も少なくなり、ようやく5年ぶりに復活!

お月見会には14名が参加。
準備中に小雨が降り始めたが、通り雨だったようで5分ほどで雨も上がってくれて一安心。

そうこうしている間に、東の空から月が昇り、秋の夜空を煌々と照らし始めた。
一日早いお月見会でしたが、美しい月を眺める事ができ、皆さんお供え物や月を写真に収めていました。

夜は、昼間の暑さとはうってかわり、秋風がそよぐ心地良い空間の中で、食事をとりながら、会話が弾み交流を深めていました。

また、星座や飛行機のフライト情報が一目で分かるアプリがあるようで、特別課外授業が開かれたりと楽しい会となりました。

改めて綺麗な夜空を眺められる南阿蘇の魅力を再認識する良い機会となりました。
また、来年も多くのご参加お待ちしてます!!