



# 2024年12月カレンダー

| 日                                    | 月   | 火   | 水  | 木                          | 金                     | 土  |
|--------------------------------------|---|---|--|----------------------------|-----------------------|--|
| 1<br>◎学童軟式野球<br>◎ZUMBA               | 2<br>◎ウォーキング<br>◎学童軟式野球<br>◎サッカー<br>◎タヒチ・フラ<br>◎ウクレレ教室  | 3<br>◎機能改善&体幹強化<br>14:00~15:00                              | 4<br>◎ウォーキング<br>◎放課後油絵<br>◎カワイ体育<br>◎陸上競技<br>◎サッカー   | 5<br>◎3B体操<br>◎らくらくヨガ      | 6<br>◎学童軟式野球          | 7<br>ママヨガ体験会<br>◎学童軟式野球<br>◎子どもお筆教室<br>◎ピノキオ倶楽部<br>◎キックボクササイズ      |
| 8<br>◎学童軟式野球<br>◎ZUMBA               | 9<br>◎ウォーキング<br>◎学童軟式野球<br>◎サッカー<br>◎タヒチ・フラ             | 10<br>◎脳トレ自遊書<br>△10:00~12:00<br>★機能改善&体幹強化<br>△10:30~11:30 | 11<br>◎縫いぬいクラブ<br>◎ウォーキング<br>◎油絵◎放課後油絵<br>◎カワイ体育<br>◎陸上競技<br>◎サッカー   | 12<br>◎3B体操<br>◎らくらくヨガ     | 13<br>◎山の会<br>◎アンサンブル | 14<br>◎学童軟式野球<br>◎子ども油絵教室<br>◎ピノキオ倶楽部<br>◎キックボクササイズ                |
| 15<br>◎学童軟式野球<br>◎ZUMBA              | 16<br>◎ウォーキング<br>◎学童軟式野球<br>◎サッカー<br>◎タヒチ・フラ<br>◎ウクレレ教室 | 17<br>★機能改善&体幹強化<br>△10:30~11:30                            | 18<br>◎縫いぬいクラブ<br>◎ウォーキング<br>◎放課後油絵<br>◎カワイ体育<br>◎陸上競技<br>◎サッカー  | 19<br>◎3B体操<br>◎らくらくヨガ     | 20<br>◎アンサンブル         | 21 冬至<br>◎学童軟式野球<br>◎子どもお筆教室<br>◎子ども油絵教室<br>◎ピノキオ倶楽部<br>◎キックボクササイズ |
| 22<br>パラスポーツ体験会<br>◎学童軟式野球<br>◎ZUMBA | 23<br>◎ウォーキング<br>◎学童軟式野球<br>◎サッカー                       | 24<br>★機能改善&体幹強化<br>△10:30~11:30                            | 25<br>◎縫いぬいクラブ<br>◎ウォーキング<br>◎油絵<br>◎陸上競技<br>◎サッカー   | 26<br>◎放課後きらめきクラブ<br>◎サッカー | 27<br>◎学童軟式野球         | 28<br>◎学童軟式野球<br>◎キックボクササイズ  |
| 29                                   | 30  | 31  | <div style="display: flex; align-items: center;"> <div> <p>★機能改善&amp;体幹強化ピラティス<br/>10:30~11:30 フリールームB<br/>に変更です。</p> <p>★土曜日子ども油絵教室<br/>第2・3土曜日に変更です</p> <p>【年末年始休業のお知らせ】<br/>2024.12/28(土)~2025.1/5(日)の期間中、お休みいたします。</p> </div> </div> |                            |                       |  |

## イトメン商品販売のお礼

今季もご注文頂き誠にありがとうございました。  
 また、次回も宜しくお願い致します。

## 元気もんウォーク「山の会」

12月山の会の詳細は裏面に掲載しております



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~

# クラブ南阿蘇通信

ひとづくり むらづくり いきがづくり  
 発行：NPO法人クラブ南阿蘇

裏面も見てね!



早いもので2024年も残りわずかとなりました。今年は、能登半島地震・羽田空港地上衝突事故の悲しいニュースから始まり、酷暑・物価高騰・米騒動など私たちの生活にも大きな影響を与えました。そんな中、オリンピックでの金メダルラッシュやドジャース大谷翔平選手の50-50達成・ワールドシリーズ優勝・3度目のMVP受賞など夢や希望を与えてくれた一年でもありました。2025年は乙巳(きのとみ)の年。多くの人にとって成長と結実の時期となる可能性が高いと言われています。辛抱強く、焦らず、粘り強く取り組んで“自分の道”を切り開いていきましょう!

今年もクラブ会員の皆さまには大変お世話になりました。良いお年をお迎えください。

## オープンチャットの参加はこちら

参加希望の方は、右記のQRコードを読み取り、ご登録下さい。



登録の際の名前は、必ず会員名(フルネーム)にてお願いします。キッズジュニアの保護者様で登録される際はお子様の名前にてご登録願います

## 毎年恒例！本田よろずや 第1弾「こんにゃく作り」参加者募集！

お正月用のこんにゃくを手作りしてみませんか？  
 日時：12月26日(木) 9時30分~12時まで  
 場所：長陽中央公民館 (調理室)  
 定員：4組8名まで (2人1組で作業して頂きます)  
 参加費：1人¥1,200円 (10枚程度作れます)  
 準備物：ゴム手袋・エプロン・芋洗い手袋・たわし  
 ミキサー (お持ちの方)・持ち帰り用ビニール袋等



\*定員になり次第締切ますので、お早めにお申込下さい。  
 冬休み期間中ですので、親子での参加もお待ちしております。  
 もちろん、大人だけでも大歓迎!

## 毎年恒例！本田よろずや 第2弾「門松作り」参加者募集！

新しい年を迎える準備として手作りの門松を作ってみませんか？  
 日時：12月28日(土) 9時30分~12時まで  
 場所：長陽中央公民館 (屋外)  
 定員：10名 (10組 親子参加大歓迎!!)  
 参加費：1鉢¥1,500円 (鉢を持参される方は、¥1,000円)  
 準備物：手袋 (軍手)・エプロン (汚れても良い服装)  
 お持ち帰り用の箱または袋など



\*定員になり次第締切ますので、お早めにお申込下さい。  
 冬休み期間中ですので、親子での参加もお待ちしております。  
 もちろん、大人だけでも大歓迎!

※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

◎油絵教室

アトリエだんだん (河陰3617-2)

第2・4 水 10:00~12:00  
19:00~21:00

◎土曜子ども油絵教室

アトリエだんだん

第2・3 土 10:00~12:00

◎サッカークラブ

白水運動公園

月(水) 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 ※休止中

長陽中央公民館 (第1研)

第2.4 火 13:00~15:30

◎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

◎タヒチアングス (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

◎脳トレ自遊書

長陽中央公民館 (第2研)

月1回 火 10:00~12:00

◎アンサンブル

長陽中央公民館 (第1研)

金 10:00~12:00

◎元気もんウォーク「山の会」 ※休止中

長陽中央公民館集合

各月山の会要項参照

◎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

◎ウクレレ教室

長陽中央公民館 (第2研)

第1・3 月 20:00~21:00

◎子どもお筆教室

LOOPみなみあそ フリールームA

第1・3 土 14:00~16:00

◎3B体操教室

長陽中央公民館 (第1研)

第1~3 木 9:30~11:00

◎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)

◎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B

火 10:30~11:30

◎ピノキオ倶楽部

くぎの工房 (久石2169-1)

土 13:30~18:00

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

**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

SOUTH ASO  
ENJOY CAR LIFE  
ENEOS  
SALES LTD 2830  
28301 PM 2830  
HARURO 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

2024年度

### 元気もんウォーク「山の会」第9回 12月登山

※第6回(9月)~8回(11月)は代表の体調の都合でお休みいたしました

**12月13日(金) ※予備日なし**

名称: 大峯山登山 高遊原台地の起源を訪ねる  
登る山: 大峯山(409m)

体力度 〇〇〇 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
- 集合 萌の里 9:30 (ナミ像がある駐車場です)
  - ↓ (ここから歩きます)
  - 塩井社水源 10:20
  - ↓
  - 風の丘キャンプ場
  - 大峯山 11:30~12:30
  - ↓ お昼
  - 下山開始 12:30
  - ↓
  - 絵本書店「竹とんぼ」 13:30
  - ↓
  - 萌の里 14:30



大峯火山は、阿蘇カルデラの西側(西原村)にある火山です。阿蘇4カルデラ噴火(約9万年前)の直前に噴火しました。噴火で流れた溶岩は西側の広い範囲を覆いました。高遊原台地と呼ばれており、熊本空港の滑走路として使われています。大峯火山のすぐそばを布田川断層が走っており、立野峡谷までのびています。

参加締切: 12月9日(月)まで  
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



参加料  
¥200  
※キャンプ場入場料

### みなみあそ元気フェスタ あつまり〜ん祭

10月26日(土) 白水小学校一帯にて、「みなみあそ元気フェスタあつまり〜ん祭」が開催されました。今年もカワイイ体育教室・キックボクササイズの生徒さんのステージ発表、縫いぬいクラブ・ピノキオ倶楽部・油絵教室の作品展示を行いました。また、毎年恒例フリーマーケットには、多くの来場者で大盛況でした。屋外では、自衛隊・消防・警察の車に乗車体験が出来るとあって多くの子ども達で賑わっていました。



### 世界一簡単な弦楽器♪ ボンボ藤井のウクレレ教室 受講生募集!!

開講日: 第1・第3月曜日  
20時~21時まで  
場所: 長陽中央公民館 第2研修室  
月謝: 4,400円(税込) 初回体験無料  
※ウクレレは無料で貸し出しいたします!



小学生以上なら、どなたでもOK! ご参加お待ちしております。

### 産後ママ&女性のためのリラックスヨガ体験教室 参加者募集

お子さんと一緒でも安心して参加できるママヨガ教室です。ヨガのゆったりとした呼吸で自律神経バランスを整え、リラックスした状態へと導きます。また、インナーマッスル(深部筋群)に働きかけることで美しい姿勢をつくり、産後の機能回復にも効果的。2部では子育てママ以外の方も体験できます。是非、この機会に体験して見てください。

日時: 12月7日(土) 【1部】 10:10~11:00 【2部】 11:10~12:00  
場所: LOOPみなみあそ フリールームB  
定員: 各8名  
体験料: 1回500円  
対象者: 【1部】 産後3ヵ月~子育て中のママ 【2部】 一般女性(年齢不問・どなたでもOK)  
準備物: 動きやすい服装・タオル・飲み物・ヨガマット(無い方は貸出有)  
締切日: 12月5日(木) ※お申し込みは、クラブ南阿蘇まで

