



2025年1月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			1 元日	2	3	4
			★機能改善&体幹強化ピラティス 10:30~11:30 フリールームB に変更です。	◎縫いぬいクラブ ◎カワイ体育 ◎陸上競技 ◎サッカー	◎らくらくヨガ ◎アンサンブル	◎学童軟式野球 ◎キックボクササイズ
5	6	7	8	9	10	11
◎学童軟式野球 ◎ZUMBA	仕事始め ◎ウォーキング ◎学童軟式野球 ◎サッカー ◎タヒチ・フラ	★機能改善&体幹強化 △10:30~11:30 ◎放課後きらめきクラブ	◎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	◎らくらくヨガ ◎アンサンブル	◎アンサンブル	◎学童軟式野球 ◎子ども油絵教室 ◎子どもお筆教室 ◎ピノキオ倶楽部 ◎キックボクササイズ
12	13 成人の日	14	15	16	17	18
◎学童軟式野球 ◎ZUMBA	◎ウォーキング ◎学童軟式野球	◎脳トレ自遊書 △10:00~12:00 ★機能改善&体幹強化 △10:30~11:30 ◎放課後きらめきクラブ	◎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	◎らくらくヨガ ◎アンサンブル	◎アンサンブル	◎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
19	20	21	22	23	24	25
◎学童軟式野球 ◎ZUMBA	◎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 △10:30~11:30 ◎放課後きらめきクラブ	◎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	◎らくらくヨガ ◎アンサンブル	◎アンサンブル	◎学童軟式野球 ◎子どもお筆教室 ◎ピノキオ倶楽部 ◎キックボクササイズ
26	27	28	29	30	31	
◎学童軟式野球 ◎ZUMBA	◎ウォーキング ◎学童軟式野球 ◎サッカー ◎タヒチ・フラ	★機能改善&体幹強化 △10:30~11:30 ◎放課後きらめきクラブ	◎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 ◎サッカー	◎学童軟式野球	迎春

クラブ南阿蘇通信



《情報ツール》
オープンチャットの参加はこちら

参加希望の方は、下記のQRコードを読み取り、ご登録下さい。

登録は、会員の方のお名前をフルネームにてお願いします

ひとつくり むらづくり いきがいくくり
発行：NPO法人クラブ南阿蘇



らくらく健康ヨガ教室
新年号コラム 南阿蘇でヨガりましょ！

らくらく健康ヨガ講師 磯貝由貴子さんのコラム“南阿蘇でヨガりましょ！”第1回を裏面に掲載しております。是非ご覧ください

《らくらく健康ヨガ》の内容紹介
前半はストレッチポールで姿勢改善と背中や肩甲骨、股関節周り等の緊張をとります。浮腫摂り等も。後半は簡単なポーズで身体の隅々までアプローチしながら、心身を開放へと導きます。

元気もんウォーク「山の会」

1月山の会お休みです

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～

ワンポイントアドバイス！
冬のウォーキングについて

寒い季節は外出の機会が少なくなり、運動不足を感じている方も多いのではないのでしょうか。それを解消するためのウォーキングの効果やポイントについてご紹介いたします。

効果

- 生活習慣病や、骨粗しょう症などの病予防・改善が期待できる。
- 筋力・持久力・バランス機能を改善して、転倒やけがを防ぐことができる。
- 外を歩くことで人と触れ合える。
- 自然の中を歩くことで気分が変わりリラックスできる。

自分の足でしっかり歩いて健康寿命を延ばしましょう！

姿勢

顔を上げて前を見る
つま先を上げてかかとからおろす

胸を大きく振る
腰から歩くつもりで

やる気を継続するには？

目標を設定する
記録する
仲間
時間と場所の確保
自分を褒める

安全に行うには？

- ①体調を確認する。
- ②暖かい日中の時間を選ぶ。
- ③十分に防寒する。
- ④運動前に準備体操をする。
- ⑤こまめな水分補給をする。
- ⑥汗をこまめにふき取る。
- ⑦無理はしないで徐々に行う。

運動を続けるためにはやる気を維持していくことも大切です。

～おうちでかんたんストレッチ～

お尻伸ばし運動

- ①椅子に座り足を肩幅に広げる。
- ②伸ばす方の足を反対側の太ももに乗せる。
- ③上半身を前に倒し10数える。
- ④戻して、逆がわりも同様に行う。

ポイント 息を止めないように行う。

太もも伸ばし運動

- ①椅子に座り足を肩幅に広げる。
- ②伸ばす方の膝を伸ばし、かかとを床につける。
- ③両手を伸ばす足に置き上半身はまっすぐ前に倒す。
- ④足の裏側が伸びたら止めて10数える。

ポイント 椅子から落ちないように注意して行う。

お尻・太もも伸ばし運動

- ①椅子に座り足を肩幅に広げる。
- ②伸ばす方の足を抱えてお腹のほうに引き寄せる。
- ③その姿勢のまま10数える。
- ④戻して、逆がわりも同様に行う。

ポイント 膝に痛みがある場合太ももの後ろを持って行う。

ふくらはぎ伸ばし運動

- ①椅子に座り足を肩幅に広げる。
- ②伸ばす方の膝を伸ばし、かかとを床につける。
- ③伸ばす方のつま先を上に向けて10数える。
- ④戻して、逆がわりも同様に行う。

ポイント 足首などを痛めている時は行わない。

※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

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

◎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」

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 土 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B

火 10:30~11:30

◎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 16:30~18:00 (18:30までにお迎え終了)

◎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!



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

SOUTH AND
ENJOY CAR LIFE
ENEOS
ESTABLISHED 1938
BARBUDO 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

南阿蘇でヨガしましょ!

第1回「巳年」と「ヨガ」

巳年がスタートしましたね。
木曜日の「らくらく健康ヨガ」
受講者やスタッフに支えられ、
気づけば今年の5月で8年目
感謝と共に、また1年、宜しくお願いします。



さて、今年の干支は「巳」
「巳」は「復活と再生」を表し、「実を結ぶ」や新しいことが始まる等があるようです。

ヨガは「結ぶ、繋ぐ」の意味で、常に自身の呼吸と心、身体を繋ぎ他者とのご縁を結びながら生きてます。
ヨガ=インド。
インドの3大神様の一人、シヴァ神は「破壊と再生」の神様で、破壊したものを更により良い形に再生していく。
因みに、ヒンドゥー教の蛇の神様は「ナーガ」。「不死と生命力」の象徴だとか。
「巳」と「ヨガ」、何かしら通じ合うものがありますね。

開講からこれまで継続のヨギ (ヨガをする人) さん8名の感想を載せてみました。
ここでは、ヨガの体操歴になりますが、実は生命の誕生から命つきるまで、生活の中はヨガ三昧。
ヨガ発見伝!?!?ですね

ヨギ歴	感想
3年	膝や肩等の不調、運動不足解消で受講した。呼吸と動作を合わせながらやれてるので、体がほぐれていくのが分かる。身体と向き合う時間になっている (70代・女性)
3年	3年前に脊柱狭窄症の手術をし、リハビリを兼ねて受講した。週1回でも少し体調管理が出来てるようだ (70代・男性)
7年	膝痛、肩痛、指痛がある。肩こりと腰痛が楽になった (60代・女性)
7年	腰痛、膝痛がありO脚。あまり好きではない。グダグダ、イヤイヤ、マイペースでやっている(笑) 終わった後、体のバランスが良くなり、スッキリするのでやめられません (70代・男性)
7年	坐骨神経痛が楽になり、膝痛はあるが、以前より短時間の正座が出来るようになった。ヨガ後2~3日は身体がすっきりしているし柔らかくなった。ポールとヨガの組合せで身体が整いリラックス感があるので、とても気に入っている (70代・女性)
7年	頭痛と肩こり、腰痛等で受講した。肩こりが全くなく、ぐっすり眠れるようになった。腹式呼吸で心が落ち着き、クヨクヨすることが少なくなり、ドンと肝が据わったような気がする。(60代・女性)
7年	77歳と同時に右膝が曲げにくくなった。10カ月かけて少しは改善してる。年齢と共に身体の柔軟性が減ってきたが、週1でも続けたい。ヨガ後、心身スッキリする。(70代・女性)
7年	膝痛があったが、正座出来るようになった。整体に行かなくてよくなった。(70代・女性)

ヨギさんの殆どが膝痛、肩痛、腰痛など経験済み。
そうした不具合もヨガの継続で知らぬ間に「復活と再生」を体感していた。
まだまだ身体の期待がもてますね。



ヨガについてどの様なイメージでしょうか? 柔軟性が無いと出来ないとか、
そんな感じでしょうか?
では、ここで、ヨガをやってみましょう!

- ステップ①**
両足を腰幅に開き立位になります。肩の力も抜きましょう。
今の足裏、足指を感じます
- ステップ②**
踵から指の付け根までは床に下ろしたまま、
10本の指を上に向けてみましょう。
上体が後ろに傾かないようにします。
- ステップ③**
足指がグーチョコキパーのパーの状態を保ち、
まずは左右の親指を床に下ろし、
次に小指、次に真中の3本の指を下ろします。
タコ足の様に貼り付いてる感じしませんか?
- ステップ④**
最初と今の足指、足裏の状態を観察します。
最初よりしっかり立てて、
足裏全体を使ってる感じがありませんか?



ここで重要なのは、「足指を見る」「観察する」「意識しながら動作する」
自分と向き合うこと。
ポーズ無くても「意識化」の中のヨガなんです。

ヨガは静的動作の流れの中で、更に「意識化」を深めます。心身が整うと深い呼吸が入り、他人と比べたりポーズの良し悪しに捕らわれなくなります。
最後のお休みのポーズは、抜け殻の状態開放感がある。これが気持ちいいんですね。

ヨガのイメージが、少しは和らいだらと思います。

最後に、ヨガは心身の「エネルギー温存」です。これからもヨギさん達とご縁を結び呼吸と心と身体を繋いで「復活と再生」を楽しんでいきたいと思います。

長い文章、読んでいただきありがとうございました。
♪シャ〜ンテ シャ〜ンテ シャ〜ンテヒ〜 合掌

笑いと健康のヨガインストラクター 磯貝由貴子

