

クラブ南阿蘇通信

R7
4

ひとつくり むらづくり いきがづくり
発行：NPO法人クラブ南阿蘇



うらかな春の陽光と共に、新年度がスタートしました。ご入園・ご入学・ご進級おめでとうございます。生活環境が変わり、不安や期待で落ち着かない時期ですよ。心機一転、新しい環境でのご活躍を願っております。頑張りましょう！さて、クラブ南阿蘇も発足して18年目になりました。(NPO法人としては7年目になります。)今後も会員の皆さまが、健康で明るく元気に過ごせるよう邁進してまいります。皆さまのご理解・ご協力をよろしくお願い致します。

2025年度 クラブ南阿蘇 会員更新手続き

更新がお済でない方は、お早めにお手続きをお願いします。

休会・退会の方も手続きが必要です。必要書類は、事務局またはクラブホームページにあります。

プログラムの活動紹介募集！

各プログラムの活動紹介や会員募集など、クラブ通信またはHP・チャットなどで紹介したいプログラムは事務局までお知らせください。また、Facebookでもご紹介できます。新プログラムや行事イベントなども随時募集！活動写真や掲載内容を事務局まで送ってください。宜しくお願い致します。

元気もんウォーク「山の会」

4月「山の会」
詳細は裏面に掲載しております

ポイントが貯まったら、ガチャポン抽選にきてね

2025年 4月カレンダー

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
QRコード クラブHP オープンチャット

日	月	火	水	木	金	土
		1 ◎機能改善&体幹強化	2 ★3B体操 ◎縫いぬいクラブ ◎ウォーキング	3	4	5 ◎学童軟式野球
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 ★3B体操 ◎縫いぬいクラブ ◎ウォーキング ◎油絵教室	10 ◎陸上競技 ◎サッカー	11 ◎学童軟式野球	12 ◎子どもお筆教室 ◎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 ◎ウォーキング ◎学童軟式野球 ◎サッカー ◎タヒチ・フラ	15 ◎脳トレ自遊書 ◎機能改善&体幹強化	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 ◎らくらくヨガ	18 ◎山の会	19 ◎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
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	23 ★3B体操 ◎縫いぬいクラブ ◎ウォーキング ◎油絵教室◎放課後油絵 ◎カワイ体育 ◎陸上競技 ◎サッカー	24 ★らくらくヨガ	25 ◎学童軟式野球	26 ◎学童軟式野球 ◎ピノキオ倶楽部 ◎キックボクササイズ
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	29 昭和の日 ◎機能改善&体幹強化	30 ◎ウォーキング ◎カワイ体育 ◎陸上競技 ◎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。
 ※縫いぬいクラブ 10:00~14:00に変更(お試し期間)
 ※3B体操 4月から水曜日に変更
 ※キックボクササイズ 4月から2コマに変更
 [1コマ] 17:00~18:00
 [2コマ] 18:15~19:15

令和7年度「クラブ南阿蘇」会員交流会第1弾 ★時間無制限・食べ放題★「いちご狩り」

8,200㎡の巨大温室でのいちご狩り。多段式ポット栽培システムなので、子どもから大人まで目線の高さで収穫できます。さがほのか・ゆうべに・恋みのり3種類のいちごが食べ放題！

開催日：令和7年4月19日(土) (雨天決行)
 時間：9時15分現地集合・受付
 9時30分スタート
 *12時で交流会を一旦終了しますが、その後もいちご狩りをお楽しみ頂けます。

場所：阿蘇健康農園 (南阿蘇村河陽5542-1 ☎0967-63-8500)
 *阿蘇ファームランド右側にある「大自然阿蘇健康の森」宿泊者専用駐車場の敷地内へ。いちご狩りの旗が目印です。カーナビは「阿蘇ファームランド」を入力してください

	通常価格	→	クラブ会員価格
参加費：大人(中学生以上)	¥2,000	→	¥1,800
小学生	¥1,500	→	¥1,300
3歳~未就学児	¥1,000	→	¥800

*小学生以下は、必ず保護者同伴でご参加下さい。保護者1名までクラブ会員価格で参加出来ます。
 *会員外の方は、通常価格となります。
 *付添いだけの方も参加費が必要となります。

締切日：4月11日(金)17時まで
 【お申込・お問合せ先】
 クラブ南阿蘇 ☎0967-67-0182

- ◎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
- ◎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
- ◎らくらく健康ヨガ教室 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
- ◎タヒチアングス (中級) ※募集中 長陽中央公民館 (第1研)
- ◎フラダンスクラス 長陽中央公民館 (第1研)
- ◎ZUMBA 久木野総合センター多目的集会場
- ◎脳トレ自遊書 長陽中央公民館 (第2研)
- ◎ウクレレ教室 長陽中央公民館 (第2研)
- ◎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
- ◎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
- ◎ピノキオ倶楽部 きの工房 (久石2169-1)
- ◎子どもお筆教室 LOOPみなみあそ フリールームA
- ◎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 *4月活動なし 白水小学校・久木野小学校・南阿蘇西小学校 (各体育館など)

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



ORGANIC OATS
(河陰4938-1)

オーガニックオーツは、阿蘇を拠点に、自然と共生する食品づくりを目指すブランドです。草原が地下水を蓄える自然の循環に寄り添い、熊本県産と協力して栽培されたオーガニックオーツ麦を活用しています。

☎ 0967-67-0818



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



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



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

2025年度
元気もんウォーク「山の会」第1回

2025年4月18日(金) ※小雨決行

4月登山

名称: 高千穂 浅ヶ部お大師さん

登る山: 里山の霊場巡りです。登山ではありませんが、今回は30分ほど登った磐下権現(生目様)まで歩きます。軽トラが走る山道です。

体力度 〇〇〇〇 危険度〇〇〇〇(無し)
(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 8:30 長陽中央公民館
※乗り合わせ

9:00 高森湧水トンネル駐車場(地区の集会所がある所)
※乗り合わせ

↓

10:15 浅ヶ部公民館駐車場:WC
↓ 徒歩

11:00 第45番 磐下権現(生目様):岩屋山茶屋
11:15
↓ 徒歩10分

11:25 13仏:山頂にあった13の仏様を麓に下ろしました
11:40
↓ 徒歩

12:10 公民館長の田崎さん宅の前庭を借りて昼食
浅ヶ部集落を見渡す絶景地です

↓

13:00 地主守茶屋
↓ 流れ灌頂

14:00 浅ヶ部発 ※流れ灌頂の時間によって変わります
↓

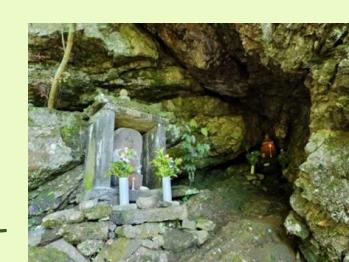
15:30 高森湧水トンネル駐車場着・解散



参加費: 500円/人
お茶屋さんでお接待があるので、まとめてお布施をします。



流れ灌頂: 悪いところを叩いてもらうと楽になります。頭を叩いていただくと、ボケないかも(笑)



第45番札所 岩屋寺



13仏
(山の頂から仏をおろしました)

地元の方のお話によると、200年ほど前(天明~天保年間:大飢饉が続いた時期)疫病が流行ったころ、村の有志が四国のお遍路に行き、八十八カ所の土を持ち帰り、その上にお堂を立て、2年がかりで浅ヶ部八十八霊場巡りを造ったという事です。その伝統が今も続き、毎年3回のお大師講が開かれ、お接待が行われています。山里に受け継がれてきた古き良き伝統は、日本の原風景のようです。これからも応援したいですね。

参加締切 **4月14日(月)まで** 事務局 **0967-67-0182**
当日連絡先: 「山の会」代表矢野 **090-5488-1460**

「ピノキオ倶楽部」(木工教室) 参加者募集

「ピノキオ倶楽部」では木工教室の参加者を募集しています。木工を通して手作りの楽しさを味わいませんか? ご興味のある方は、見学にお越しください。漆工芸もあります。

【活動場所】 南阿蘇村久石2169-1
くぎの工房(工房主 坂本英治)

【活動時間】 毎週土曜日 13:30~18:00頃まで

【会費】 年会費3,000円 月会費2,000円(※材料費別途)
(但し、1年間は指導料として月1,000円を加算する)

<連絡先> くぎの工房 坂本英治 0967-67-2069
ピノキオ倶楽部代表 矢野均 090-5488-1460



南阿蘇西小学校5年生より素敵なプレゼントが届きました

昨年、「地域学校協働活動」の一環として、南阿蘇西小学校5・6年生の家庭科の時間にゲストティーチャーとして参加された縫いクラブの方々へ、南阿蘇西小学校の5年生から、学校の授業で作ったお米がプレゼントされました。

袋には、児童1人1人から感謝を込めた手書きのメッセージが書かれていました。児童たちが丹精込めて作ったお米をいただき、大変喜んでおられました。



ウォーキングクラブ3月活動報告

3月2日(日曜日) ウォーキングクラブは八代市で開催された九州国際スリーデーマーチ2025に参加しました。この日の天気は、曇りのち雨のち晴れで、晴雨兼用傘が活躍しました。八代では梅が咲き、菜の花や水仙も咲いて、春の陽気に満ちていました。参加者は13名で、それぞれ5キロと10キロのコースを完歩しました。5キロのコースではおひなさまの見学をし、10キロのコースでは球磨川河川を満喫してきました。(横山)



