



2025年 6月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1 ◎学童軟式野球 ◎ZUMBA	2 クラブ総会	3	4 ◎3B体操 ◎縫いぬいクラブ ◎ウォーキング ◎放課後油絵	5 ◎らくらくヨガ	6	7 ◎学童軟式野球
8 ◎学童軟式野球 ◎ZUMBA	9 ◎ウォーキング ◎学童軟式野球 ◎サッカー	10 ◎機能改善&体幹強化	11 ◎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	12 ◎陸上競技 ◎サッカー	13 ◎学童軟式野球	14 ◎ピノキオ倶楽部 ◎キックボクササイズ
15 父の日 ◎学童軟式野球 ◎ZUMBA	16 ◎ウォーキング ◎学童軟式野球 ◎サッカー ◎タヒチ・フラ	17 ◎脳トレ自遊書 ◎機能改善&体幹強化	18 ◎3B体操 ◎縫いぬいクラブ ◎ウォーキング ◎放課後油絵 ◎カワイ体育	19 ◎陸上競技 ◎サッカー	20 ◎学童軟式野球	21 ◎学童軟式野球 夏至 ◎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
22 ◎学童軟式野球 ◎ZUMBA	23 ◎ウォーキング ◎学童軟式野球 ◎サッカー	24 ◎機能改善&体幹強化	25 ◎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	26 ◎陸上競技 ◎サッカー	27 ◎学童軟式野球	28 ◎学童軟式野球 ◎ピノキオ倶楽部 ◎キックボクササイズ
29 ◎学童軟式野球 ◎ZUMBA ピノキオ倶楽部 刃物研ぎ教室	30 ◎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	◎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	◎放課後きらめきクラブ ◎サッカー	◎学童軟式野球	◎キックボクササイズ

【熱中症予防のための暑熱順化とは?】
 「暑熱順化」とは暑さに体を慣れさせること。梅雨の時期から無理のない程度に「汗をかく」ことが大切。暑熱順化で体が暑さに慣れるまでに約2週間程度かかることとされています(個人差有)。ポイントは、「汗をかくこと」を続けること。方法として、ウォーキング30分/回・ジョギング15分/回を目安に週5日程度、室内の筋トレは30分/回を週5日以上、または、半身浴(ぬるめのお湯なら長めに、高めのお湯なら短めに)をするのもおすすめです。汗をかいた後の水分補給も忘れずに。

※活動日時が変更になっているプログラム(★印)があります。

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!



6月に入ると、日差しが強くなり、気温もぐっと上がる一方、ジメジメとした日が続き、体調管理が難しい季節。心身ともにリフレッシュできる過ごし方として、晴れた日には日光浴をしてビタミンDを補給しましょう。(日焼け止めを忘れずに) 雨の日には、読書や映画鑑賞など自分が楽しめる趣味に没頭するのもいいかも? 一方で、熱中症にも要注意! こまめな体温調節と水分補給を忘れずに。雨続きで体を動かす機会も少なくなります。ヨガやラジオ体操など無理のない範囲で体を動かし、健康的な体で夏本番を迎えられるよう梅雨を乗り切っていきましょう!!

防災の準備はお済ですか?
 「土砂災害防止月間」です。日頃から備蓄の確認や避難経路の確認を忘れずに行い、いざという時のために準備をしておきましょう!
 【持ち出し用防災グッズ】
 飲料水・食料・モバイルバッテリー・簡易トイレ・ホイッスル・防寒具・アルミブランケット・携帯ラジオ・乾電池・運動靴・スリッパ・布粘着テープ・軍手・救急セット・各家庭で必要なもの等

イトメン商品販売のご案内

そうめんの季節がやってきました! 今年も早めに注文を承ります。チラシ等詳細は裏面に掲載しておりますので、ご覧下さい。多くのご注文をお待ちしております。皆さまのご協力をお願い致します。注文締切：6月30日(月)まで

元気もんウォーク「山の会」

6月「山の会」
 詳細については、山の会メンバーへ別紙案内を同封しておりますので、そちらをご確認下さい。

募集中!

小学生向け夏季水泳教室 指導者・サポーターを募集しています

水泳が得意、元水泳部、水泳の指導経験があるなど、水泳教室の指導・サポーターをしていただける方がおられましたら、クラブ南阿蘇事務局(☎67-0182)までご連絡下さい。(ご紹介でもかまいません。)

ピノキオ倶楽部 「刃物研ぎ教室」今年も開催します!

切れない包丁で苦労していませんか?
開催日：令和7年6月29日(日)
場所：くぎの工房(久石2169-1) ☎0967-67-2069
時間：10:00~12:00
 応募多数の場合は午後の部を開催します ※13:30~15:30
参加料：1,000円
定員：5~6人
持ち物：切れ味が落ちた包丁やナイフ
持ち込みの刃物は何本でも構いません



昨年の実施風景

【申込期限】6月27日(金)午後5時まで
 【お申込先】クラブ南阿蘇事務局 ☎0967-67-0182

⚠旧式のトイレしかありませんので、なるべくトイレを済ませてお集まりください。

※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 ◎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
<ul style="list-style-type: none"> ◎タヒチアングス(中級) ※募集中 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) 	<ul style="list-style-type: none"> ◎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场 ◎キックボクササイズ 久木野総合センター多目的研修室 ◎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"> ◎機能改善&体幹強化 長陽中央公民館(第1研) ◎脳トレ自遊書 長陽中央公民館(第2研) ◎ピノキオ倶楽部 くぎの工房(久石2169-1) 	<ul style="list-style-type: none"> ◎子ども油絵教室 アトリエだんだん ◎子どもお筆教室 アトリエだんだん ◎ウクレレ教室 長陽中央公民館(第2研) ◎子どもお筆教室 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!

賛助会員募集中!



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、熊本の家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

ENEOS
ENJOY CAR LIFE

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

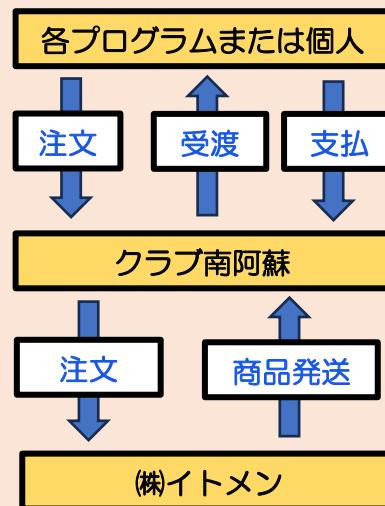
☎ 0967-67-0879

熊本県総合型地域スポーツクラブ並びにスポーツクラブ活動資金づくり「島原手延そうめん・全粒粉そうめん・島手らーめん」の販売紹介

日頃よりクラブ活動にご参加頂き誠にありがとうございます。毎年クラブ南阿蘇では、自主財源確保の方法として㈱イトメン様の商品を活用した活動資金作りに取り組んでおります。今回の販売で得られる収益は、クラブ会員の皆さまへのサービス充実のために使わせて頂きます。ご案内する商品は大手デパートで販売されるものと同等の商品で、会員の皆様は**定価の約7割**でご購入頂けます。ご自宅用として、ご贈答品として、また備蓄用として幅広くご利用頂ける商品となっております。何卒、趣旨をご理解いただき、ご協力の程よろしくお願い致します。



【取扱いの流れ】



個人または、各プログラムでとりまとめて、別紙注文書をクラブ事務局まで提出して下さい。(メール・FAXでも可) 申込締切後にまとめて注文します。後日、商品が届き次第、ご連絡致します。事務局まで受取にお越し下さい。お支払いは、商品と引き換えにお願いします。(*なるべくお釣の要らないようにご準備下さい)



注文受付締切：6月30日(月)午後5時まで

各商品の商品説明は、下記パンフレットをご覧ください。ご不明な点などございましたら、クラブ事務局までお問合せ下さい。

【長崎島原】蔵田本格手延べ
島原手延そうめん

「細き」「古き」「ゆき」
伝統の味わいを心ゆくまでお楽しみ下さい。

ES-33 島原小町
標準小売価格 1個 **4,050円**(税込)
(税抜価格3,750円)

ES-40 蕎ごころ
化粧箱・1500g詰(50g×30束)
商品サイズ=270×219×41mm
標準小売価格 1個 **4,590円**
(税抜価格 4,250円)

株式会社イトメン 長崎県諫早市津久野町5-142 TEL.0957-25-7008 FAX.0957-25-7025

長崎県特産品
全粒粉入り手延べそうめん
島原小町

麦皮・胚乳・胚芽
小麦まるごと
挽いた粉を使った
手延べ
そうめんです。

全粒粉は
鉄分
食物繊維
ビタミン
ミネラル
が豊富です。

ES-33 島原小町
標準小売価格 1個 **4,050円**(税込)
(税抜価格3,750円)

全粒粉入り手延べそうめん50g×18束入り
パッケージサイズ=337×219×36mm
商品サイズ=337×219×36mm

製造元
島原手延素麺協同組合

「島原小町」は、小麦の表皮(胚乳・胚芽)と小麦の心(胚乳)を丸ごと粉にした全粒粉を使った手延べそうめんです。
小麦の表皮は、風味も食感もおもしろく、粉は表皮が含まれているので、茶色い粒がありますが、これが粒が味わいや風味だけでなく、見た目の美しさとしても、魅力のひとつになっています。
30年以上に及ぶ歴史の手延べ技術の粉をついた伝統の味をお楽しみ下さい。
全粒粉入り手延べそうめんも最善と存じます。

おいしいゆで方
● たがりの沸騰したお湯に、めんをバラバラと入れ、軽くゆきます。
● ゆで時間は2分程が標準です。お好みのゆで加減を確かめてザルに上げてよく水洗いして下さい。尚、ゆで上り後はなるべく早くにお召し上がり下さい。

株式会社イトメン

島手らーめん

本格ラーメンの魂のコシ
どんこつ・しょうゆの旨みを引き出した
ラーメンをぜひご賞味下さい。

極旨

SR-1 どんこつ しょうゆ 詰め合せ 標準小売価格 1個 **3,402円**
(税抜価格 3,150円)

どんこつ 5食・スープ付 ネギ・ゴマ入り
しょうゆ 5食・スープ付 ネギ・ゴマ入り

株式会社イトメン
長崎県諫早市津久野町5-142
TEL.0957-25-7008 FAX.0957-25-7025

瑞の輝

厚生労働大臣指定の
一級製麺技能士が作り出す
「細き」「古き」「ゆき」
秀逸の手延べそうめん
本醸造醤油で仕上げた
鯉節の香りと旨み
鳥手のめんつゆ
夏を彩るキセキの調和

長崎県名産
島原手延素麺

瑞の輝(みずのかげやき) AS-45
標準小売価格 1個 **4,806円**(税込)
4,450円(税別)
手延べそうめん50g×20束・めんつゆ200ml
(3倍率)
パッケージサイズ=250×195×55mm
商品サイズ=250×195×55mm

株式会社イトメン
長崎県諫早市津久野町5-142
TEL.0957-25-7008 FAX.0957-25-7025

会員価格 ¥2,950

会員価格 ¥2,700

会員価格 ¥2,350

会員価格 ¥3,050