

# クラブ 南阿蘇 通信

R8  
2

寒さがまた一段と厳しい時期となりました。  
寒いとつい、温かい室内でじっとしてしまいがちです。  
時折、換気も兼ねて部屋の窓をあけ、きれいな空気を取り入れましょう。  
あわせて、大きく深呼吸しながら身体をグーと前後左右に伸ばしてみましょう。難しい運動をしなくとも、この「伸ばす」動作だけでも頭も身体もスッキリしますよ！

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

元気もんウォーク  
「山の会」

3月山の会の詳細は  
裏面に掲載  
しています

2026年度（令和8年度）クラブ南阿蘇  
クラブ会員 継続手続きのお知らせ

日頃よりクラブ南阿蘇の活動にご参加いただきありがとうございます。  
令和8年2月2日より、2026年度クラブ南阿蘇会員継続（更新）手続きを開始いたします。  
令和8年4月1日以降、クラブ活動を継続される会員様は、**3月19日（木）**までに入会申込書に必要事項を記載の上、年会費を添えてクラブ南阿蘇事務局窓口にてお手続き願います。  
また、会員継続手続きの際は、会員証のご提示をお願いします。  
なお、休会・退会される方も事務局にて必ずお手続き願います。  
(退会の際は、会員証の返却を併せてお願ひします)

裏面も  
見てね！

2026年  
2月  
カレンダー

## 2026年 2月 カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1 ◎学童軟式野球 ◎ZUMBA	2 ◎機能改善＆体幹強化 ◎3D体操 ◎縫いぬいクラブ ◎放課後油絵★油絵教室 ◎ウォーキング ◎学童軟式野球 ◎サッカー	3 ◎機能改善＆体幹強化 ◎縫いぬいクラブ ◎放課後きらめきクラブ ◎ウォーキング ◎タヒチ・フラ ◎学童軟式野球 ◎サッカー	4 ◎山の会 立春 ◎3D体操 ◎縫いぬいクラブ ◎放課後油絵★油絵教室 ◎ウォーキング ◎カワイイ体育 ◎放課後きらめきクラブ ◎陸上競技◎サッカー	5 ◎らくらくヨガ ★油絵教室 ◎サッカー	6 ★子ども油絵教室 ◎学童軟式野球	7 ◎学童軟式野球 ★子ども油絵教室 ◎ピノキオ俱楽部
8 ◎学童軟式野球 ◎ZUMBA (場所変更有)	9 ◎機能改善＆体幹強化 ◎ウォーキング ◎タヒチ・フラ ◎学童軟式野球 ◎サッカー	10 ◎機能改善＆体幹強化 ◎ウォーキング ◎放課後きらめきクラブ	11 建国記念日 ◎ウォーキング	12 ◎らくらくヨガ ◎サッカー	13 ◎学童軟式野球	14 ◎学童軟式野球 Happy Valentine's Day ◎ピノキオ俱楽部 ◎キックボクササイズ
15 ◎学童軟式野球 ◎ZUMBA	16 ◎脳トレ自遊書 ◎機能改善＆体幹強化 ◎ウォーキング ◎タヒチ・フラ ◎学童軟式野球 ◎サッカー	17 ◎3D体操 ◎縫いぬいクラブ ◎ウォーキング ★油絵教室 ◎カワイイ体育 ◎放課後きらめきクラブ ◎サッカー	18 ◎らくらくヨガ ★油絵教室 ◎カワイイ体育 ◎陸上競技 ◎サッカー	19 ★油絵教室 ◎放課後きらめきクラブ ◎サッカー	20 ◎学童軟式野球	21 ◎学童軟式野球 ◎子ども油絵教室 ◎子どもお事教室 ◎ピノキオ俱楽部 ◎キックボクササイズ
22 ◎学童軟式野球 ◎ZUMBA	23 天皇誕生日 ◎学童軟式野球 ◎ウォーキング ★タヒチ・フラ	24 ★3D体操 ◎機能改善＆体幹強化 ◎放課後油絵 ◎カワイイ体育 ◎放課後きらめきクラブ ◎サッカー	25 ◎3D体操 ◎縫いぬいクラブ ◎ウォーキング ◎放課後油絵 ◎カワイイ体育 ◎放課後きらめきクラブ ◎サッカー	26 ◎放課後きらめきクラブ ◎サッカー	27 ◎学童軟式野球	28 ◎学童軟式野球 ★子どもお事教室 ◎ピノキオ俱楽部

※活動日時が変更になっているプログラム（★印）があります。

【ウクレレ教室】  
講師都合により、引き続き2月もお休みとなります。

【キックボクササイズ】  
2月7日・28日は、お休みとなります。（施設使用不可のため）

## 「クラブ南阿蘇」会員交流会 開催予告

3/27  
(金)

パークゴルフ大会  
詳細は、3月の通信にて  
お知らせします。

対象:小学生以上のクラブ会員

体力や年齢問わず誰でも簡単にできます。基本ルール  
がシンプルなので初心者でも問題ありません。

4/18  
(土)

健康農園  
いちご狩り  
詳細は、4月の通信にて  
お知らせします。

対象:全クラブ会員

阿蘇健康農園の商品券をお持ちの方は、この機会に  
ご利用ください（使用期限切れにご注意ください）

※状況により、プログラムの中止や変更があります

◎カワイイ体育教室（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（河陽3617-2） ○第2・4木 10:00～12:00 水 19:00～21:00	○曜日子ども油絵教室 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○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	○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	○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（初級） ※募集中 長陽中央公民館（第1研） ○第1～3月 17:30～18:30	○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	○ZUMBA 南阿蘇保健センター・多目的室ホール （旧白水保健センター） ○日 10:00～11:00	○脳トレ自遊書 長陽中央公民館（第2研） ○第2火 10:00～11:00	○ウクレレ教室 2月お休み 3月再開予定 長陽中央公民館（第2研） ○第1・3月 20:00～21:00
○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 久木野体育館 ○土 [1コマ]17:00～18:00 [2コマ]18:15～19:15	○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	○ピノキオ俱楽部 くぎの工房（久石2169-1） ○土 13:30～18:00	○子どもお事教室 LOOPみなみあそ フリールームA ○第1・3土 14:00～16:00
○3D体操教室 長陽中央公民館（第1研） ○第1～3水 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)	○会員募集中	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！



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。草原が地下水を豊富な自然の  
循環に寄り添い、熊本の農家と協力して  
栽培されたオーガニックオーツ麦を活用  
しています。

0 0 9 6 7 - 6 7 - 0 8 1 8

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取扱  
販売しています。

0 0 9 6 7 - 6 3 - 8 5 0 0

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  
0 0 9 0 - 4 9 9 4 - 5 4 2 5

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  
0 0 9 0 - 4 9 9 4 - 5 4 2 5

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)  
0 0 5 0 - 5 5 9 5 - 8 3 6 6

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)  
0 0 5 0 - 5 5 9 5 - 8 3 6 6

株式会社  
藤本建設工業  
株式会社  
藤本建設工業  
地域貢献  
環境にやさしい  
0 0 9 6 7 - 6 7 - 0 1 3 8

株式会社  
藤本建設工業  
株式会社  
藤本建設工業  
地域貢献  
環境にやさしい  
0 0 9 6 7 - 6 7 - 0 1 3 8

株式会社  
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  
0 0 9 6 7 - 6 8 - 0 0 1 9

株式会社  
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  
0 0 9 6 7 - 6 8 - 0 0 1 9

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  
0 0 9 6 7 - 6 7 - 0 8 7 9

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  
0 0 9 6 7 - 6 7 - 0 8 7 9

## 2025年度元気もんウォーク「山の会」第11回 3月登山 2026年3月10日(火)・11日(水) ※小雨決行 宿泊登山です!!

名 称:天草観海ウォーク  
登る山:次郎丸岳(397.1m) ※太郎丸岳山頂には登りません  
体力度 危険度 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)

交通手段:マイクロバス  
参加費用:17,000円程度(宿泊費)  
※その他経費は山の会会費より支出します。

行 程

10日(火)

8:30 長陽中央公民館 集合

↓

11:30 今泉登山口

↓

12:10 太郎丸岳分岐

↓

12:50 次郎丸岳山頂

↓昼食30分

13:20 山頂発

↓

14:30 今泉登山口着

↓

15:10 旅館着

11日(水)

9:00 宿発 道の駅で30分のお買い物

12:40 長陽中央公民館着 ※途中で昼食にすることも検討中です

※申込締切済 事務局 0967-67-0182

当日連絡先:「山の会」代表矢野 090-5488-1460



<宿泊先> 旅館五橋苑  
上天草市松島町合津6466  
0 0 9 6 9 - 5 6 - 1 4 1 7

タイ・シマアジ・イカ・ヒラメなどの海鮮  
料理が自慢の温泉旅館。  
翌日は道の駅で天草のミカンと海産物  
のお買い物。  
とにかく、新鮮で安い!楽しさ満点の欲  
張り登山です。



## ~元気もんウォーク「山の会」から大切なお知らせ~

2016年に代表を引き継いで10年、楽しい仲間に囲まれて充実した日々を過ご  
してきましたが、年齢的に代表を務めることができ難しくなってきましたので、2026年  
3月をもちまして代表を引退いたします。10年間本当にありがとうございました。  
個人的には、今後も体力に合わせた山歩きを続けますので、「元気もんウォーク山  
の会」を引き継いでくださる方がいらっしゃれば、できる限りの協力をいたします。  
いつでも事務局にご連絡ください。

なお、新年度からはクラブの全体企画として、季節(春・初夏・盛夏・秋)の登山  
会を行います。クラブの会員であればどなたでも自由に参加いただけます。  
山の会登録は必要ありません。

元気もんウォーク山の会 代表 矢野均

## 本田よろずや 活動報告

12/24

### 「本田よろずや こんにゃく作り」

毎年、募集をかけた途端に、定員に達する人気の講座です。  
当日は、久木野総合センター調理室へ場所を変更して実施しました。  
まずは、先生から作り方のレクチャーを受け、2人組4班に分かれて調理  
開始。切る→煮る→攪拌→捏ねる→形成→煮る 大まかに分けるとこの  
6行程ですが、時間と計量と工程を間違えると上手に出来上がらない、簡単

そうに見えて意外とむずかしいこんにゃく作り。他の班の作り方を覗いてみては、教わった  
り教えたり…そうこうしているうちに丸いこんにゃくが次々に鍋の中で茹で上がっていきま  
す。プルプルの出来立てのこんにゃく…いい匂いが部屋中に漂いとても美味しいぞ~。  
刺身こんにゃくやお煮しめなど、色々なお料理で美味しいいただいたことでしょう。



12/27

### 「本田よろずや 門松作り」

今年は、4組での参加でしたが、12月末にしては暖かな陽気の中、和気あいあいな雰囲気で、門松  
作りをしました。先生から門松作りについてレクチャーを受けた後、いよいよ作業開始!  
門松のメインとなる竹。切り口が笑顔に見える  
ように竹を斜めに切るのですが、普段、のこぎり  
を使う機会があまりないので、力加減が難しく  
四苦八苦しながら、何とかきれいに切ることができ  
ました。竹を切った後は、南天や松、梅など  
を飾り付けし、三者三様の立派な門松が  
出来上りました。  
皆さん素敵なお正月を迎えたことでしょう。



よろずやの会員さん達で、野菜の植え付け、草取り、追肥などの作業を  
仕事の合間に行なながら、春夏野菜では、じゃがいも・きゅうり・かぼちゃ  
なす・トマト・ゴーヤなど、秋冬野菜では、落花生、さつまいも、ねぎ、  
チンゲン菜、里芋、大根、白菜など様々な野菜を作り、収穫しました。  
野菜作りに興味のある方は、是非、本田よろずやへご参加ください。

