

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

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ッと前後左右に伸ばしてみましょう。難しい運動をしなくても、この「伸ばす」動作だけでも頭も身体もスッキリしますよ！

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いします）

入会申込書 記載注意事項

※入会申込書は、**新年度(4月時点)**の内容で記載してください。（学校名・学年・住所など）
 ※クラブ通信受取(確認)方法を、**必ず郵送・チャットのいずれかを選択**してください。
 ★LINEオープンチャットへの登録をクラブ事務局では推奨しています。オープンチャット未登録の方は、窓口にて更新手続き時に**会員名(フルネーム)**で登録・設定をお願いします。（ニックネーム不可）

「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)

お気軽にご参加下さい

〒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 クラブHP

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	3	4 ◎山の会 ◎3B体操 ◎縫いぬいクラブ ◎放課後油絵★油絵教室	5 ◎らくらくヨガ	6	7 ◎学童軟式野球
	◎ウォーキング ◎学童軟式野球 ◎サッカー	◎放課後きらめきクラブ	◎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	★子ども油絵教室 ◎ピノキオ倶楽部
8 ◎学童軟式野球 ◎ZUMBA (場所変更有)	9 ◎ウォーキング ◎タヒチ・フラ ◎学童軟式野球 ◎サッカー	10 ◎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	13 ◎学童軟式野球	14 ◎学童軟式野球
15 ◎学童軟式野球 ◎ZUMBA	16 ◎ウォーキング ◎タヒチ・フラ ◎学童軟式野球 ◎サッカー	17 ◎脳トレ自遊書 ◎機能改善&体幹強化 ◎放課後きらめきクラブ	18 ◎3B体操 ◎縫いぬいクラブ ◎ウォーキング ★油絵教室 ◎カワイ体育 ◎陸上競技 ◎サッカー	19 ◎らくらくヨガ ★油絵教室	20 ◎学童軟式野球	21 ◎学童軟式野球
22 ◎学童軟式野球 ◎ZUMBA	23 天皇誕生日 ◎学童軟式野球	24 ◎機能改善&体幹強化 ◎放課後きらめきクラブ	25 ★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 ◎陸上競技 ◎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
	◎ウォーキング ★タヒチ・フラ					★子どもお夢教室 ◎ピノキオ倶楽部

※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)

※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 水 幼児クラス 17:00～18:00 水 児童クラス 18:00～19:00 ◎ サッカークラブ 白水運動公園 水 月 水 木 年中～小3 18:30～19:30 小4～6・中学生 18:30～20:30 ◎ タヒチアダンス（初級） ※募集中 長陽中央公民館（第1研） 第1～3 月 17:30～18:30 ◎ 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 ◎ 3B体操教室 長陽中央公民館（第1研） 第1～3 水 9:30～11:00 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 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 ◎ 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 ◎ 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 ◎ キックボクササイズ 久木野体育館 土 13:00～18:00 （23マ）18:15～19:15 ◎ 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） 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ ウォーキングクラブ LOOPみなみあそ駐車場集合 水 月 水 16:00～ ※詳細は横山直美さん（090-8883-1773）まで ◎ 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 ◎ 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） 土 10:00～11:00 ◎ 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 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 油絵教室 アトリエだんだん（河陰3617-2） 第2・4 木 10:00～12:00 水 19:00～21:00 ◎ 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～ ◎ 脳トレ自遊書 長陽中央公民館（第2研） 第2 火 10:00～11:00 ◎ ピノキオ倶楽部 くぎの工房（久石2169-1） 土 13:30～18:00 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 土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 ◎ 縫いぬいクラブ 長陽中央公民館 水 10:00～15:00 ◎ 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 ◎ 子どもお夢教室 LOOPみなみあそ フリールームA 第1・3 土 14:00～16:00
--	---	--	--	--

賛助会員募集中！

NEW



SUPPORT



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。

☎ 0967-67-0818



(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



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

(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△△△△

(山の会基準:牧ノ戸峠〜久住山を体力度☆☆☆☆ 危険度△△△△とする)

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

<宿泊先> 旅館五橋苑
上天草市松島町合津6466
☎0969-56-1417

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費より支出します。



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。



※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

～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、楽しい仲間に出会っ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 こんにやく作り」

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やく作り。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や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やく…いい匂いが部屋中に漂いとても美味しそう～。刺身こんにやくやお煮しめなど、色々なお料理で美味しく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、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が、普段、のこぎりを使う機会がありませんので、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がりました。

皆さん素敵なお正月を迎えられたことでしょう。



「クラブ農園で一年を通した野菜作り」

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いながら、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。

