

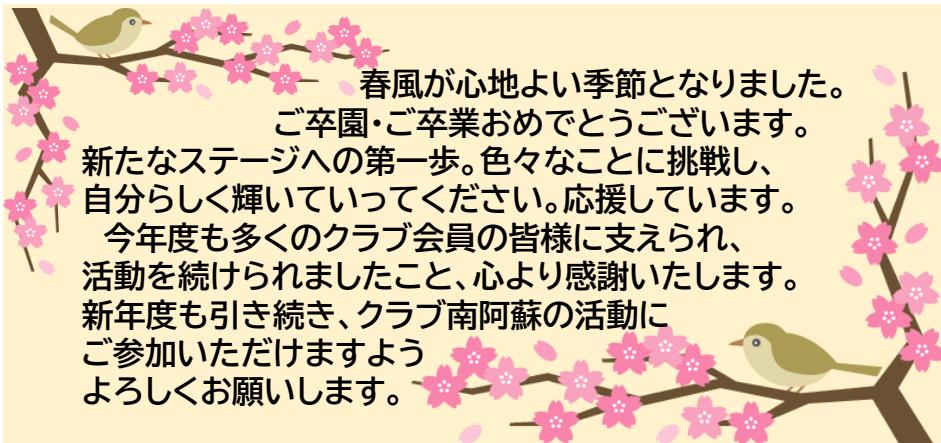


# 2026年 3月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1 ◎学童軟式野球	2 ◎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	3 ◎機能改善&体幹強化	4 ◎3日体操 ◎縫いぬいクラブ ◎放課後油絵★油絵教室 ◎ウォーキング ◎カワイ体育 ◎陸上競技 ◎サッカー	5 啓塾 ◎らくらくヨガ ★油絵教室	6 ◎学童軟式野球	7 ◎学童軟式野球 ◎子ども油絵教室 ★子どもお筆教室 (久木野総合センター) ◎ピノキオ倶楽部 ◎キックボクササイズ
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 ◎山の会(宿泊登山) ◎機能改善&体幹強化	11 ◎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	12 ◎らくらくヨガ	13 ◎学童軟式野球	14 ◎学童軟式野球 ◎ピノキオ倶楽部 ◎キックボクササイズ
15 ◎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 ★ウクレレ体験教室	17 ◎機能改善&体幹強化	18 ◎3日体操 ◎縫いぬいクラブ ◎ウォーキング ◎放課後油絵★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 春分の日 ◎学童軟式野球	21 ◎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
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 ★脳トレ自遊書 ◎機能改善&体幹強化	25 ★3日体操 ◎縫いぬいクラブ ◎ウォーキング	26	27	28 パークゴルフ大会 ◎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	30 ◎ウォーキング ◎学童軟式野球 ◎サッカー ★タヒチ・フラ	31 ◎機能改善&体幹強化	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>※活動日時が変更になっているプログラム(★印)があります。</p> <p>【キックボクササイズ】 3/28は18:00~19:00の1コマのみ</p> <p>【ZUMBA】 3/1はお休み</p> </div>			

# 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



春風が心地よい季節となりました。ご卒業・ご卒業おめでとうございます。新たなステージへの第一歩。色々なことに挑戦し、自分らしく輝いていてください。応援しています。今年度も多くのクラブ会員の皆様に支えられ、活動を続けられましたこと、心より感謝いたします。新年度も引き続き、クラブ南阿蘇の活動にご参加いただけますようよろしくお願いいたします。



## 2026年度(令和8年度)クラブ南阿蘇 クラブ会員更新手続きはお済ですか?

**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。締切日までにお手続きが難しい場合は、事務局までご相談ください。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)



## 令和7年度「クラブ南阿蘇」会員交流会第3弾 第4回 クラブ南阿蘇杯 パークゴルフ大会

今年度最後の会員交流会です。体力や年齢問わず誰でも簡単にできるパークゴルフ。初心者の方大歓迎！会員さん同士でワイワイ楽しくプレーしませんか？

お気軽にご参加下さい

- ◆ 開催日：令和8年3月28日(土) ※日程変更しました
- ◆ 時間：9時集合・受付 9:30スタート 終わり次第終了(13時終了予定)
- ◆ 参加費：会員(中学生以上) ¥600(会員外¥800)  
：会員(小学生) ¥300(会員外¥500)  
★レンタル代(クラブ・ボール)込  
※子ども1名につき保護者1名までは会員価格で参加できます
- ◆ 場所：長陽パークゴルフ場(河陽4732-1)
- 参加希望の方は、3月19日(木)までに、クラブ南阿蘇事務局(☎67-0182)までお申込ください。

参加賞・賞品あり

【その他】  
\*運動の出来る服装・靴で参加ください  
\*マイクラブ・ボールをお持ちの方はご持参ください  
\*小学生は必ず保護者同伴で参加してください  
\*未就学児の参加はできません。  
\*小雨決行(荒天時は中止)

## 世界一簡単な弦楽器 藤井まるのウクレレ体験レッスン

「楽譜が読めない」「楽器がまるでダメ」... という方大歓迎!!  
日時：3月16日(月) 午後8時~9時  
場所：長陽中央公民館 第2研修室  
参加費：500円  
対象者：小学生以上なら、男女問わずどなたでも参加OK!  
募集人数：先着10名 定員になり次第、締切



【藤井まる プロフィール】  
熊本県を拠点に活動するサウンドクリエイター。県内外のテレビCM曲、テーマソング多数制作。くまモン体操「くまもとサブライズ!」作曲者。ウクレレプレーヤー・ウクレレインストラクター。熊本県八代市出身。熊本市在住。

※ウクレレは無料レンタルできます。お友達・ご夫婦・親子で、お気軽に参加してみませんか?

※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"> <li>◎カワイ体育教室(体育・新体操) 白水体育館</li> <li>◎学童軟式野球クラブ 白水運動公園</li> <li>◎サッカークラブ 白水運動公園</li> <li>◎タヒチアングス(初級) ※募集中 長陽中央公民館(第1研)</li> <li>◎元気もんウォーク「山の会」 長陽中央公民館集合</li> <li>◎3日体操教室 長陽中央公民館(第1研)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ウオーキングクラブ LOOPみなみあそ駐車場集合</li> <li>◎陸上競技クラブ 白水運動公園</li> <li>◎フラダンスクラス 長陽中央公民館(第1研)</li> <li>◎キックボクササイズ 久木野体育館</li> <li>◎放課後きらめきクラブ(今年度の活動は終了) 白水小学校・久木野小学校・南阿蘇西小学校(各体育館など)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎縫いぬいクラブ ◎ウォーキング ◎放課後油絵★油絵教室 ◎カワイ体育 ◎陸上競技 ◎サッカー</li> <li>◎らくらく健康ヨガ教室 長陽中央公民館(第1研)</li> <li>◎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)</li> <li>◎機能改善&amp;体幹強化ピラティス LOOPみなみあそ フリールームB</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎油絵教室 アトリエだんだん(河陽3617-2)</li> <li>◎小学放課後油絵教室 久木野総合センター(和室)</li> <li>◎脳トレ自遊書 長陽中央公民館(第2研)</li> <li>◎ピノキオ倶楽部 きの工房(久石2169-1)</li> <li>◎土曜子ども油絵教室 アトリエだんだん</li> <li>◎縫いぬいクラブ 長陽中央公民館</li> <li>◎ウクレレ教室 長陽中央公民館(第2研)</li> <li>◎子どもお筆教室 LOOPみなみあそ フリールームA</li> </ul>
--	--	--	--

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。

☎ 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いたします

☎ 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

## ウォーキングクラブ かわしり春ものがたりに行ってきました

2/1~3/8で開催中の「かわしり春ものがたり」にウォーキングクラブのメンバーで参加。川尻工芸会館では、和菓子の実演・販売、竹細工、木目込人形の実演等のイベントが開催されていました。また、酒蔵・瑞鷹からは甘酒や新酒の試飲ができます。会場に着くや否や和菓子をゲット！甘酒を頂きお酒の試飲・・・お気に入りのお酒を購入。ほろ酔い気分ですらに甘いものを求め他のお菓子屋さんへフラフラと。甘いものには弱いです。昼食後はガイドさんによる史跡巡り、194年前の絵地図をもとに公会堂、船着場跡、米蔵跡の見学・・・歴史の街並みの散策。満喫しました。(小島)





## 南阿蘇サッカークラブ 熊本県ベスト8おめでとうございます!

第57回熊本県U-12サッカー選手権大会熊本県大会(大谷杯)が開催されました。1/17~1/18で行われた1次ラウンドをグループ1位で通過し、1/24~の決勝ラウンドに駒を進めました。決勝ラウンドでは、PK戦を制し1回戦を突破すると、その勢いのまま、2回戦3-1、3回戦1-0と次々とシードチームを撃破し準々決勝へ。準々決勝で惜しくも敗退となりましたが、県内のクラブチーム144チームが出場した今大会において、熊本県ベスト8に入賞しました。




## 人生100年時代を 健やかに生きていくために大切なこと

**1 適度な運動や筋トレ**



**2 栄養バランスの取れた食事**



**3 仕事以外の楽しみ**



↓ 大人向けおすすめプログラム ↓

らくらく健康ヨガ      ZUMBA

3B体操      ウォーキング

キックボクササイズ

タヒチアングルス

フラダンス

機能改善&体幹強化ピラティス

縫いぬいクラブ

本田よろずや

ピノキオ倶楽部

油絵教室

自遊書(書道)

ウクレレ