



## 参加者募集！ ～村岡章子の「クノンボール健康体操」体験教室～

突然ですが、この度 南阿蘇村で教室を開かせていただきます。どんな教室なのか??? …最後まで自分の足で歩く教室です。

私は自分自身「ピンピンころり」で世を去りたいと思っています。最後まで、自分の足で歩き、ボケず、家族に迷惑をかけないように人生の最後を迎えたいと思っています。

という思いで、きんさん・ぎんさん姉妹の、きんさんの筋力トレーニングを指導していた先生が生み出した「クノンボール」を使ってのトレーニングと、頭、喉を使う発声を織り交ぜて、笑いながら楽しい教室を開催したいと思っています。

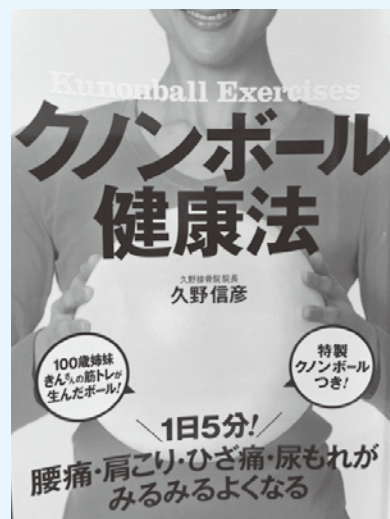
まずは、体験教室へお越しください。待ってますぞ!! (村岡)

日時: 5月22日(火) 午前10時～

場所: 久木野総合センター 多目的ホール

体験参加費: 無料 高齢者の方、大歓迎!

どなたでも何人でもOKです。お申し込みはクラブ南阿蘇事務局まで。(氏名・年齢・連絡先をお願いします。)



### 村岡章子プロフィール



八代市出身。熊本市在住。

現在、ラジオパーソナリティ、テレビリポーター、イベント・結婚式の司会をやっています。

クノンボール指導員も取得。

南阿蘇村では、文化祭やイベントなどの司会もさせていただいています。勝手に阿蘇が大好きです(笑)。



## クラブ南阿蘇主催行事 参加者募集！ 「砂千里ヶ浜楽々トレッキング」 ～阿蘇火山と歴史を知ろう～

草千里ヶ浜とは対照的に植生がなく、荒々しい岩肌と黒い砂浜が広がり、月面世界にいるような砂千里ヶ浜。火山が生み出した独特の風景をゆっくり堪能しながら、家族やお友達と阿蘇の自然と歴史を探訪してみませんか。

日時: 6月3日(日) 活動時間午前9時～午後3時30分 午後4時には解散予定(時間変動あり)

場所: 草千里駐車場～砂千里～草千里駐車場

受付集合時間: 各自、草千里ヶ浜駐車場現地集合(※駐車料金410円別途必要)

**現地草千里P受付午前8時30分～午前9時まで(9時より開会式)**

参加対象者: 小学生以上(ただし、小学生は必ず保護者同伴で参加すること)

村外の方もOK!

参加費: クラブ南阿蘇会員1人500円 会員外1人1,000円(当日限定保険代を含む。)

【行程】草千里P開会式9時15分出発～杵島岳分岐～往生岳分岐～展望台～古坊中～阿蘇山上神社～砂千里中岳分岐付近で昼食・ゲームなど～阿蘇山上神社～道路脇道を通って草千里P 解散

準備品: 弁当(各自持参)・水筒・帽子・ザック・雨具・丈夫な運動靴または軽登山靴

締め切り: 5月23日(水)午後5時まで ※定員なし

注: 5月23日までに、砂千里立入規制解除にならなかった場合は、

烏帽子岳登山に変更する(集合時間同じ)

烏帽子岳山頂～草千里駒立で昼食・ゲームなど～草千里P到着後、

3コース【草すべり・動植物観察・火山博物館観覧(有料)】に分かれて楽しむ

注: 雨天(小雨含む)・濃霧の場合は中止とする(前日午後5時に態度決定 HPなどでお知らせ)

または、各自確認をとる(確認先: 矢野090-5488-1460 本田090-4473-2280)

注: 当日キャンセルする場合は必ず連絡すること(当日連絡先: 事務局090-5479-9074)

申込先: クラブ事務局まで(氏名・年齢・生年月日・住所・携帯番号をお知らせください)

ゲームやクイズで  
景品をゲットしよう!

