

参加者募集!

～村岡章子の「クノンボール健康体操教室」～ 6月より正式スタートしました!



5月に体験教室をしましたところ、たくさんの方にご参加いただきました。ありがとうございました。

新プログラムとして6月よりスタートいたしました。随時参加受付いたしますので多数ご参加ください。

【教室内容】前半、喉を使う発声。後半、体を動かすクノンボール体操を行います。

1人1個 クノンボールを購入していただきます。

1個1,300円(色は黄色と緑があります)

日時:基本月4回 第1~4火曜日 午前10時~ 1時間程度

場所:久木野総合センター 多目的ホール

月謝:基本月4回 一人 3,000円(月4回参加が困難な方は、事務局にご相談ください)

対象者:どなたでも受講OK! 随時申込受付します! ※体験も随時OK(1回のみ無料)

※参加される方は、クラブ南阿蘇に入会が必要です。

講師:村岡章子(ラジオパーソナリティ、テレビリポーター、イベント・結婚式の司会など)

申込先:クラブ南阿蘇事務局まで

多くのご参加お待ちしております!

プログラム活動レポート

～5月「山の会」杵島岳(1,326m)・烏帽子岳稜線登山～

実施日:5月19日(土)

参加者:男5人 女7人 計12人

登り始めは濃霧のため視界が利かず、予定していた古御池火口群を見ることはできませんでした。杵島岳火口縁に到着する頃から次第に天気が回復。ミヤマキリシマの紅にハルリンドウの紫が彩を添え、天空の散歩道のような気分になさしてくれました。



時間が早いので昼食は草千里Pで摂ることにして、そのまま下山。閉店中のレストランの階段で食べていると、目の前に烏帽子岳のミヤマキリシマが見え始め、山を埋め尽くす紅に、一同感嘆の声を上げました。「今年の烏帽子岳に登らないのは人生の損失です」というリーダーの勝手な推薦で、烏帽子の稜線まで行くことに。近年最高のミヤマキリシマでした。(矢野)

参加者募集!

～「陸上体験教室」を開催します!～

陸上教室を正式スタートする前に、**無料の体験教室を実施**します。多くのご参加お待ちしております!

陸上教室とは…?

- *足を速くすることだけでなく、色々な道具を使用しながらのトレーニング
- *総合的な運動能力向上、バランス感覚や判断力・反応の速さなどの運動神経の発達
- *正しい姿勢やフォームで走る、跳ぶ、蹴る・投げる、といった基本運動を身につける など

体験日時:7月11日(水)・7月18日(水)の2回実施

両日とも【小学生の部】午後6時~午後7時 【中学生~一般の部】午後7時~午後8時

場所:白水運動公園

準備物:運動の出来る服装・シューズ・飲物・タオルなど

お申込みはクラブ南阿蘇事務局まで。当日参加OK!(送迎は各自でお願いします)

※小雨決行! 中止の場合は、クラブ南阿蘇HPで午後5時にお知らせします。(お知らせ欄をご覧ください)

または、本田(Tel.090-4473-2280)までお問合せください。(共催:南阿蘇村陸上協会)

