

## ～元気もんウォーク「山の会」2019年度活動計画 参加者大募集！～

本年度は、阿蘇五岳を中心とした計画でしたが、地元の山でも登ったことがないという方も多くいて大変好評でした。2019年度も引き続き、阿蘇の山を中心にして、より親しみやすい計画を立てました。親子で参加できる企画もあるので、ご家族、お友達をお誘いいただき多くのご参加をお待ちしております！

参加申込みと実施の判断は下記のとおりです。

○安全面の確保のため、登山日の4日前までに、事務局に電話・FAX・メールで申し込んでください。

※バス利用や宿泊の場合は2週間程度前になります。(別途費用が掛かります)

○雨マーク中止のルールは従来どおりです。

登山前日の夕方6時のNHKの天気予報で翌日のどこかの時間帯に一つでも雨マークがあれば、中止します。判断に迷う場合は、山の会代表(矢野:090-5488-1460)に確認してください。

### 2019年度 登山計画

月	日程	登る山	体力度	ルート等
4月	22日(月)	諸塚山1342m 所在地:宮崎県諸塚村	1	初心者登山 アケボノツツジと新緑が美しい、穏やかな山
5月	17日(金) 予備21日(火)	烏帽子岳1337.2m 五岳	2	草千里P～烏帽子岳西廻りルート 九州の火山帯に自生するミヤマキリシマが見頃を迎えます
6月	15日(土)	中岳火口と砂千里ヶ浜 ※クラブ南阿蘇主催事業	2	草千里P～古坊中～中岳火口～砂千里ヶ浜～草千里P ※火口駅より参加も可 帰路は砂千里ヶ浜解散です
7月	19日(金)	久住周回 所在地:大分県九重町 中岳1791m九州本島最高峰 稲屋山1774m	3	牧ノ戸峠～御池～中岳～稲屋山～牧ノ戸峠 ※久住山頂はカットします(バス利用)
8月	4日(日)	サントリー森林自然探訪 地藏峠1086m ※クラブ南阿蘇主催事業	1	地藏峠からサントリーの森を歩き、植物や昆虫の不思議を発見する ※夏休み親子自然体験教室も開催します
9月	24日(火)	俄山1094.9m	2	俄山峠登山口より マツムシソウの時期です
10月	24日(木)	参勤交代の石畳&マゼノ渓谷	1	二重の峠の参勤交代の石畳(豊後街道)と紅葉のマゼノ渓谷を歩く(バス利用)
11月	13日(水) 予備18日(月)	阿蘇高岳1592.4m 五岳 中岳1506m 五岳	3	砂千里ヶ浜～中岳～高岳～砂千里ヶ浜 絶景のパノラマトレッキング
12月	9日(月)	釈迦院の石段 所在地:下益城郡美里町	2	3333段の日本一の石段登りに挑戦 ※歩行は登りの片道のみです(バス利用)
1月	21日(火) 予備29日(水)	杵島岳(お鉢廻り)1326m 五岳	2	防寒装備必要 積雪の場合はアイゼン着装
2月	19日(水) 20日(木)	天草(太郎丸・次郎丸岳) 所在地:上天草市 太郎丸岳281m・次郎丸岳379.1m	2	宿泊です 天草の海を一望 宿は温泉と海の幸が待っています
3月	6日(金)	一の峰・二の峰 所在地:西原村 一の峰857.9m・二の峰870m	1	ススキの草原散歩です

所在地の記載がないものは阿蘇地域です。



### 「山の会」活動維持のため、以下の取り決めがあります。

1. 駐車スペースの関係で、なるべく乗り合わせで移動します。その際の車代は次の通り計算します。

距離(1km30円)×台数÷人数  
(運転者を含む) 燃費は考慮しない。

例) 久住の長者原まで、12人が3台に分乗した場合。

往復140km×30円×3台÷12人=1050

10円未満は切り捨てます。車を出される方の負担をなるべく軽減するための算出方法ですので、よろしくお願ひします。

2. 資料作成、医療品等の消耗品購入、備品の補充・修理、及び、下見に伴う燃料費補助のため、**「山の会」入会費として年間500円を納める。**

残金は積み立てて、備品の購入に充てる。尚、年度末に会員に決算報告をする。

※クラブ南阿蘇入会時に年会費と一緒に事務局へ納めてください。

### 参加者募集!

## ～カワイ体育教室「体育・新体操」新規生徒大募集!新規生徒を募集いたします!～

見学や体験もできます。まずはお気軽にお越しください。

場 所: 白水体育館

日 時: 毎週水曜日 \* 幼児の部 午後4時30分～5時30分 \* 児童の部 午後5時30分～6時30分

月 謝: 4,320円/月(年間40回)

対象者: 幼児=年少～年長 児童=1～6年 申し込み、お問い合わせはクラブ南阿蘇事務局まで。



### ～お知らせ～ 健康支援プログラム 3月実施日(場所:長陽保健センター 機能訓練室)

\*ピラティス : 3月 5日(火) 午後7時～

参加料: 無料(村民の方のみ対象)

\*ヨガ : 3月 15日(金) 午後7時～

準備物: 運動シューズ・ヨガマット

\*エアロビクス: 3月 26日(火) 午後7時～

タオル・飲料水

※注意: 順番が入り替わっていますのでご注意ください。

