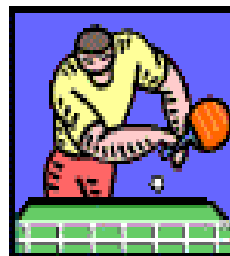


さくくも見るに、火の山スポーツクラブも6年目を迎えることとなりました。NPO法人も取得し今年度はさらに活発に活動していきたいと考えております。後にご紹介いたしますが、阿蘇で開催されるイベントも積極的に取り組み、親しみのあるクラブを目指していきます。また、今年度は種目と4月から6月まで期間限定の骨盤エクササイズをご用意いたしております。皆様にご満足頂きますように精一杯頑張りますのでどうぞよろしくお願い致します。最後になりましたが皆様の活躍とご健康を祈念しましてあいさつさせていただきます。

NPO法人火の山スポーツクラブ  
会長 小坂 今朝和



**阿蘇市ラージボール交流会**  
 (主催) 阿蘇市卓球協会  
 (日時) 平成25年4月28日 19~22時  
 (場所) 阿蘇体育館  
 (参加料) 一般300円、高校以下200円  
 できるだけラケットはご持参ください。服装はスポーツのできる服装をお願いします。  
 ※ボールは直径44mm、ネットは硬式より2cm高い (連絡) 090-2719-1403  
**初心者の方も参加できます**



よろしくお願いいたします

ごあいさつ  
 日本拳法教室指導者の恩智です。この度、都合により指導者を交代することになりました。火の山スポーツクラブとは、設立当初から関わることができ、5年間に渡りご支援頂きまして本当にありがとうございました。  
 また、会員交流会に参加したことや、拳法教室の子供たち・その保護者さんたちと出会い、日々の思い出は尽きません。ありがとうございました。阿蘇の地を後にすることが非常に残念です。最後になりましたが、今後も引き続き火の山スポーツクラブ(日本拳法)をよろしくお祈りいたします。そして今後のクラブ発展を願っております。  
 日本拳法 指導者 恩智敏夫

## 平成25年度指導者紹介



馬原幸男です。みんなで楽しくバドミントンしましょう!(^^)!初心者から上級者までOKです。一緒にいい汗流しましょう!!

佐藤徳宏です。硬式テニスの指導をしています。テニスを通して交流を深め明るく元気な毎日を送りましょう。



園田淳二です。乗馬を通して交流を深めていただければと思います。定員がありますのでお早めに入会ください。

吉野貴彦です。HSCのフットサルの指導をしています。やったことないけどやってみたい方、老若男女問わずお待ちしております。経験者もOK!



大和卓也です。小学生から高齢者まで楽しめるスポーツを行っています。ぜひ一度見に来てください。阿蘇体育館と一の宮体育館で行っています。

宮崎俊史です。みんなで一緒に歩きましょう。阿蘇市内を歩いて心も体もリフレッシュ!!交流の輪もひろがりますよ!



森繁博です。ゴルフの指導いたします。定例ゴルフコンペも行いますので興味のある方はお越しください!

窪田勇一です。子供から大人までみんなで楽しくすごしませんか?ソフトテニスをやったことない人でもオールオッケーです!



原部静子です。4年目になります。参加者の方から体が軽くなった腰痛がなくなった等のお声をいただいています。皆さんもぜひどうぞお越しください。

横田愛美です。4月から3か月間期間限定で骨盤エクササイズを担当します。皆さん遊びに来てくださいね!



阿蘇市卓球協会です。初心者の方も歓迎いたします。4月28日には交流会もありますのでぜひ遊びに来てください。

山本孝博です。拳法を通して、心と身体を鍛えましょう!! 楽しいので、是非参加してください。



### 種目イベント

- ★卓球 4月28日 ラージボール交流会
- ★ウォーキング 4月28日 JR乙姫周辺ウォーキング 6月9日 バスツアー(阿蘇市役所)
- ★火の山イベント 4月29日 大自然の阿蘇さわやかウォーク 6月1日 阿蘇カルデラスーパーマラソン



### ボランティア募集

4月29日(月)、6月1日(土)  
 火の山スポーツクラブで大会参加者に「おもてなし」をします。会員のボランティアのご協力をいただきたいと思います。

- ・第8回 大自然の阿蘇さわやかウォーク  
 (日時) 平成25年4月29日(月) (募集人数) 10名ほど  
 (切) 平成25年4月19日(金)  
 (内容) ウォーキング者の誘導、安全確保など
- ・第23回 阿蘇カルデラスーパーマラソン  
 (日時) 平成25年6月1日(土) (募集人数) 15名ほど  
 (切) 平成25年5月17日(金)  
 (内容) 走者に対して給食、給水のお手伝い

お申込) 火の山スポーツクラブ事務局090-8225-8057(松本)  
 阿蘇の司ピラパークホテル アソピーゴ内

一緒におもてなしをしませんか?

3月26日現在

えっご期待!

副クラブマネージャー松本と事務局河原の2名がダイエットに挑戦します!結果は今年度の遊樂里通信に掲載していきますので、えっご期待!

①スクワット、腕立て、腹筋を毎日継続  
 ②毎週どこかの種目に参加して体を動かします。

ダイエットを行うにあたっての運動内容は「えっご」

ダイエット開始前の体重、ウエスト  
 松本174cm、68kg、78cm  
 河原167cm、80kg、95cm

みんなで阿蘇を探索しよう!!

(日時) 4月28日 8時30分(受付)~11時40分  
 (場所) JR内牧駅(阿蘇市乙姫コース)内牧駅→お仮屋公園→乙姫神社→下山西遺跡→阿蘇ハイランドゴルフコース→乙姫ペンション村→エルパティオ乙姫→乙姫子安河原観音→工房花→内牧駅

春風を感じるのどかな田園風景の中、北外輪山や阿蘇五岳を眺めながら、新緑の「阿蘇乙姫」を歩いていただくコースです。阿蘇の大自然を身近に感じられ、歴史や食文化など独特の風土が心を癒してくれます。

＜乙姫子安河原観音＞

ウォーキング教室の方が試走し、コースの完成に一役買ってます!(^^)!