

「阿蘇っ子クラブ」7月から活動再開します。

新型コロナウイルス感染症予防対策として、阿蘇市の小中学校の体育施設は利用ができない状況でした。しかし、7月から児童・生徒が行うスポーツ団体のみ使用許可が下りたため、活動を再開できることになりました。

前回の遊楽里通信でもお伝えしましたが、**会員の皆様の中で、阿蘇っ子クラブで指導・活動の見守りができる方、また、お知り合いの方でそのような方がいらっしゃいましたら是非、クラブマネージャー松本までご連絡下さい。**子ども達のスポーツをする環境を無くさないために継続的に活動していく必要のある活動です。皆様のご協力、よろしくお願いいたします。

- 【対象】小学生（原則各小学校区の児童）
 【時間】16時30分～18時30分（18時00分終了種目あり）
 【場所】各小学校グラウンド及び体育館
 【クラブが行っている種目】
- 一の宮小学校：サッカー 金曜日
 - 阿蘇小学校：総合スポーツ 月・火・金曜日
（サッカー、ゲートボール、バスケットボール）
 - 阿蘇西小学校：サッカー 火曜日
バドミントン 木曜日
 - 内牧小学校：サッカー 火曜日
バドミントン 月・金曜日
 - 波野小学校：総合スポーツ 木・金曜日
（サッカー、バスケットボール）



「コロナ太り」はスポーツで解消しましょう！

新型コロナウイルス感染症による自宅待機期間中、運動量が減ったり、ストレス等から暴飲暴食をついついしてしまう、体重が増えてしまっている会員の方もいるのではないのでしょうか？ このように、新型コロナウイルスによる影響を受けて太ってしまうことを「コロナ太り」と呼ぶそうです。

運動不足は血流が悪くなり、疲労物質がたまることで、すぐに疲れを感じ、消極的になって気分も落ち込み、不眠を起こします。

感染の予防が最優先ですが、積極的に体を動かして心も体もリフレッシュするために、会員の皆さまは、週1回のスポーツ教室参加を継続してください。また、運動不足を嘆いているご家族やお友達がいたら、今回を機会にご一緒に参加するようお声掛けください。

（ちなみに、運動は体力の低下を抑制するだけでなく、脳が活性化することでセロトニンという神経伝達物質が脳内に増えて、気持ちの面でもリフレッシュさせ、前向きな気持ちを促すといわれているそうですヨ♪）



遊楽里通信

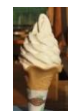
第50号
令和2年
7～9月分



会員カード呈示で受けれる特典はコチラ！！

道の駅「波野」神楽苑

神楽苑オリジナルの「そばソフトクリーム」を是非、一度食べてみて下さい。
また、食べたくなる事間違いなし！！



そばソフトクリーム(大)、(小)共に**50円割引**

コスグリゾート阿蘇 ハイランドゴルフコース	阿蘇グランヴィリオホテル
ゴルフ場の温泉に男性 300円 、 女性 200円 で入浴できます。	ホテルの温泉にお1人さま通常 800円 の ところ、 500円 でご入浴ができます。

NPO法人火の山スポーツクラブ 協賛企業一覧

協賛企業募集中！！

医療法人 眼科 古嶋医院・アゼリア21指定管理者株式会社東京アスレティッククラブ・成田建設・阿蘇クララファーム・伊藤左官工業・森永建設・(有)阿蘇プレス
 瓦・森永設備・おひさま保険サービス阿蘇店・森永建築・山本建築・(有)インテリア木下・ダスキン熊本(森本康)・森水道工務店・熊本建材・佐藤歯科クリニック・
 熊本県テコンドー協会会長樋口悦夫・阿蘇市テコンドー協会会長津田佳輝・美容室フロムピギン・(株)阿蘇の森 森繁博・(有)園田サッシ・株式会社スベック・株式会社
 ワタナベ 渡邊萬平・(株)総合メンテナンスあそ 坂田祐介・旧車ファンクラブ・赤水国道 彦しゃん・スナック スマイル・(有)下村電気設備・長照寺 西田良活・
 POPEYE・(有)アグリテック保久工・アソビーゴフットボールクラブ 吉野貴彦・あつまる阿蘇赤水ゴルフ倶楽部・社会福祉法人やまなみ会・岩村創山株式会社・市の
 川村上商店・(有)梅井工務店 梅井俊夫・(有)梅井設計 梅井六男・有限会社 村本設備工業・島村建設 島村博・株式会社 島村組・阿蘇レミコン(株)・阿蘇プラザホ
 テル・今村プランニング (順不同)

教室に参加される際は感染予防対策をお願いします。

1. 体調がよくない場合は参加をご遠慮ください。
(例：発熱・咳・咽頭痛などの症状がある場合)
2. マスクの着用を徹底してください。
(競技中は可能な範囲で)
3. 運動前・運動後は手洗いを行ってください。
4. 三密（密閉・密集・密室）を避けてください。
5. ゴミは必ず自身でお持ち帰りください。

参加者全員で徹底した感染予防対策を行い、健全なスポーツ活動を行っていきましょう！！



HSC
 HINOYAMA SPORTS CLUB
 KUMAMOTO ASO

NPO法人 火の山スポーツクラブ
 事務局 〒869-2314熊本県阿蘇市小野田1414
 TEL/FAX：0967-32-1441
 携帯：090-8225-8057 (クラブマネージャー 松本)
 ホームページアドレス <http://hsc.moo.jp>

facebookもご覧ください!!