

”上手くなるため”のサッカースクール教室開催中！！

ボールを『蹴る』『止める』『運ぶ』といったサッカーの基礎基本を伸ばす技術向上のためのスクールです。サッカー初心者、今より上手になりたい人は年齢性別問いません。お気軽に参加ください。

- 開催日 ▶ 7月～9月の土曜日または日曜日
※裏面のスケジュールをご確認ください。
- 時間 ▶ 18時00分～19時30分
- 料金 ▶ 1回400円（初回体験無料）
- 会場 ▶ アソビーゴサッカーフィールド
（阿蘇の司ビラパークホテル内）



※参加する場合は下記指導者へご連絡ください。
問合せ先 ▶ **指導者・松本【090-8225-8057】**まで

初回体験無料

※ゴルフ教室は除く
各教室1回無料体験ができます。
「体験に来ました！」と100%スマイルで指導者にお伝えください。

骨盤エクササイズ教室休止のお知らせ

第2・4水曜日に活動しています
「骨盤エクササイズ教室」は7月から9月の3か月間お休みとさせていただきます。
活動再開までしばらくお待ちください。

ご迷惑をおかけします



シニアエクササイズ教室を開催します

ストレッチや軽度の筋力トレーニングに加え、脳トレと運動を組み合わせたシニア世代対象のエクササイズ教室を開催します。楽しく体を動かしたいシニア世代の参加をお待ちしています！

- 開催日 ▶ 9月14、28日（火曜日）
- 時間 ▶ 10時～11時30分
- 料金 ▶ 無料
- 会場 ▶ 農村環境改善センター生活改善室
（熊本県阿蘇市内牧976-2）
- 指導者 ▶ 松本久義（クラブマネジャー）
- 問合せ先 ▶ 松本（090-8225-8057）

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チッククラブ・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市・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・赤水園道 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）

スポーツ活動時の熱中症に気を付けましょう

熱中症とは、体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったり、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などの様々な症状を起こす病気のことです。

熱中症を予防するには

- **こまめな水分補給**
暑い日には知らず知らずのうちに汗をかき、体内の水分が失われていきます。**のどが渇く前からこまめに水分補給しましょう。**
(水分とともに塩分(ナトリウム)と一緒に補給しましょう。)
- **適切に休憩をとる**
長時間運動を続けることは避け、**こまめに休憩をとりましょう。**
(環境条件にもよりますが少なくとも30分に1回程度を目安に)
- **服装に気をつける**
暑いときは、吸湿性のある素材や通気性のよい衣服を選択するようにします。炎天下で運動する場合は帽子をかぶり直射日光を避けましょう。
- **具合が悪くなったら早めに申告・運動中止**
少しでも体調が悪くなったら、自分の状態を周囲に伝え、運動を中止しましょう。



引き続きコロナ対策をしながら活動しましょう！！

全国でワクチン接種が進んでおり、阿蘇市も高齢者の方から接種が始まっています。スポーツ活動に参加される際は、感染症予防（①参加前には検温。②体調がよくない場合は参加を控える（発熱・咳・咽頭痛等の症状）。③移動や休憩中はマスクを着用。④手指消毒の徹底。⑤三密（密閉・密集・密接）を避ける。）の徹底をよろしく願います。



会員特典
ご利用の際は必ずカード提示をお願いいたします。

道の駅「波野」神楽苑
そばソフトクリーム(大)、
(小)共に**50円割引**

コスギリゾート阿蘇
ハイランドゴルフコース
ゴルフ場の温泉に男性
300円、女性**200円**
で入浴できます。

阿蘇グランヴィリオホテル
ホテルの温泉にお1人さま
通常**800円**→**500円**
でご入浴ができます。

HSC

HINOYAMA SPORTS CLUB
KUMAMOTO ASO

NPO法人 火の山スポーツクラブ

facebookもご覧ください!!
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 (クラブマネジャー 松本)
ホームページアドレス <http://hsc.moo.jp>

