

## ゆるく楽しくシニアエクササイズ教室のご案内

道具を使わない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教室です。運動不足を感じていたり、楽しく体を動かしたい方のご参加をお待ちしています！

- 【指導者】 松本久義（中高老年期運動指導士）  
 【開催日】 10月26日  
 11月9日、30日  
 12月14日 ※4回すべて火曜日  
 【時間】 午前10時～午前11時30分  
 【会場】 阿蘇市社会福祉協議会大広間  
 （阿蘇市内牧976-2）  
 【対象】 60歳以上

**参加費無料**



お問い合わせ 090-8225-8057（松本）まで

### 【クラブスタッフ・指導者募集】 各教室、初回体験無料（ゴルフ除く）

火の山スポーツクラブでは、クラブの運営や各種目教室の指導にご協力いただける方を募集しています。

スポーツクラブの運営に興味のある方、指導者のサポートをしていただける方は是非、クラブマネジャー・松本（090-8225-8057）までご連絡ください。

月1回開催  
運営会議の様子



火の山スポーツクラブで行っている教室は、ゴルフ教室を除く11種目初回は無料でお試し体験できます。

教室にお越しの際、指導者に「体験に来ました！」とお伝えください。どの人が指導者かわからない場合は、参加されている方にお聞きください。皆さんやさしく教えてくれますよ(^^)／

**会員の皆さまも是非、友人・知人の方に教えてね！**



### 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)

## そうめん販売に協力いただいた皆様ありがとうございました！

火の山スポーツクラブの活動を今以上に充実させることを目的に、物販を行ったところ、会員様の他、阿蘇市役所をはじめ学校関係者等にご協力いただきました。売り上げの一部は各教室の備品購入に使用させていただきましたので一部ではありませんがご報告いたします。新しい備品も増えて指導者も一段とテンション上がってます。皆さんも普段したことのない種目にもどんどん参加して、新しい備品を使ってみてください。



トレーニングサンダル  
(バレエ教室)



シャトル  
(バドミントン教室)



ストレッチゴムバンド  
(ピラティス教室)



卓球ボール  
(卓球教室)



ショートテニス用スポンジボール  
(ショートテニス教室)

### 新型コロナ・インフルエンザ対策をしながら楽しくスポーツ！

新型コロナだけでなく、インフルエンザも流行りはじめる季節になりますので、教室に参加される際は、感染症予防対策の徹底をお願いします。

- ①教室参加前の検温 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



**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

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>

facebookもご覧ください!!

