

シニアエクササイズ教室のご案内（好評につき開催延長します！）

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！

参加費無料

【指導者】 松本久義（中高老年期運動指導士）

【開催日】 1月11日、25日

2月8日、22日

3月8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、会員でない方も参加できます。
ご近所お誘いあわせのうえご参加ください！

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、無料でお試し体験できます。（ゴルフ教室除く）

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。

どの方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・美容室フロムビギン・(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 彦ちゃん・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)

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>



第11回HSCゴルフカップを開催しました

新型コロナウイルス感染症により、昨年度は開催できなかった第11回HSCゴルフカップを11月6日（土）、あつまる阿蘇赤水ゴルフ倶楽部にて開催しました。当日は会場入り口での検温、アルコール消毒等、新型コロナウイルス感染予防対策を徹底しました。

今年はクラブ対抗団体戦は行わず、個人戦のみを行い、火の山スポーツクラブの会員だけでなく、熊本県内の総合型地域スポーツクラブからも参加者を募り、総勢73名でプレーを楽しみました。複数のゴルフカップ協賛企業様から賞品提供していただき、優勝者や上位入賞者だけでなく、多くの方に賞品を持って帰っていただくことができました。ご参加いただいた皆様、協賛いただいた企業の皆様、ありがとうございました。



表彰式はコロナ対策をおこない、間隔をあけて、テーブルにはアクリル板も設置しています。

優勝は・YOUスポーツクラブ(甲佐町) 伴英治さん

新型コロナ対策をしながら楽しくスポーツ！

感染力の高いとされる新たな変異株（オミクロン）も日本国内で確認され、より一層、各教室参加の際には感染症予防対策の徹底を会員の皆様にお願いいたします。

- 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
ホテルの温泉に通常
800円→500円で入浴できます。

