

**初回体験無料です!!** 指導者に『体験に来ました!』とお伝えください。指導者がわからない場合は、参加者にお聞きください。皆さんやさしく教えてくれますよ。(ただしゴルフ・ヨガ教室を除く)

**教室インフォメーション**

**①【バドミントン教室】**

9月の日程に関しましては、7月に決定することです。9月のスケジュールは直接、バドミントン指導者の西田までご連絡いただき、ご確認ください。  
**指導者連絡先(西田:090-9367-3749)**

**②【ヨガ教室】**

7月から活動時間が10時~11時に変更となります。また、9月のみ会場が阿蘇体育館柔道場からヨギライフスタジオ(三久保476-1)に変更となります。  
**指導者連絡先(ヨギ:080-3180-4959)**

**③【サッカー教室】**

7月からジュニアユースサッカートレーニングと並行して行います。参加希望者は事前にサッカー指導者・松本までご連絡ください。  
**指導者連絡先(松本:090-6283-7383)**

**ジュニアユースサッカートレーニング開催日**

【開催日】 7月2日、9日、16日、23日、30日  
 8月6日、20日、27日  
 9月10日、17日、24日 ※すべて日曜日  
 【時間】 午前10時30分~午前11時30分  
 【会場】 参加希望者に事前にご連絡します。  
 【対象】 小学生~中学生(女の子も大歓迎)  
 ※会員でない方も参加できます。  
 【指導者】 松本久義(サッカー教室指導者)  
 【申込方法】 QRコードを読み取って申し込み。

**初回無料**  
 2回目以降は  
 1回400円



NPO法人火の山スポーツクラブ 協賛企業一覧  
 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・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・山本建築・長照寺 西田良活・(有)アグリテック保久土・(株)阿蘇の森 森繁博・株式会社スペック・(有)園田サッシ・アソビーゴフットボールクラブ 吉野貴彦・(株)総合メンテナンスあそ 坂田祐介・旧車ファンクラブ・赤水国道彦ちゃん・あつまる阿蘇赤水ゴルフ倶楽部・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)・吉松宮赤水神社・赤水蛇石神社(順不同)

**協賛企業募集中!!**

**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  
 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>

**「ちょいスポ」 また開催します!!**

今年の3月に開催した「ちょいスポ」を10月にもやります!!火の山スポーツクラブで行っている屋内スポーツを今回も「ちょい」と体験できるスポーツイベントです。普段していない、またしたことのないスポーツを体験することで、楽しさやおもしろさを発見できるかも!?

詳しい情報や申し込み方法については遊楽里通信にてご案内させていただきます。

また、通常教室のほかにもニュースポーツ体験も行う予定です。誰でも気軽に楽しめる内容を計画していますので、スポーツクラブ会員でない方の参加も大歓迎です。

ご家族やお友達と一緒にぜひご参加ください!!  
**※当日体験を行わない種目もございますので、予めご了承くださいm(\_\_)m**

【開催日時】 10月14日(土)  
 【会場】 阿蘇市阿蘇体育館(内牧267)  
 【参加費】 無料

前回の様子



**熱中症の予防・対策を忘れずスポーツを楽しみましょう!!**

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

- ①こまめな水分補給
- ②適切な休憩をとる
- ③運動中の服装に気をつける
- ④具合が悪くなったら早めに指導者や近くの人に申告・運動を中止する



| 会員特典<br>ご利用の際は必ず会員証の提示をお願いします。      |  |  |
|-------------------------------------|--|--|
| 道の駅「波野」神楽苑                          | コスギリゾート阿蘇<br>ハイランドゴルフコース                               | 阿蘇グランヴィリオホテル                           |
| そばソフトクリーム(大)、<br>(小)共に <b>50円割引</b> | ゴルフ場の温泉に <b>300円</b> (男性)、<br><b>200円</b> (女性)で入浴できます。 | ホテルの温泉に通常<br><b>800円→500円</b> で入浴できます。 |

遊楽里通信

第62号  
令和5年  
7~9月分