

「HSCゴルフカップ」大会のご案内

先日NPO法人火の山スポーツクラブより、ゴルフカップの案内がありましたので、会員の皆様に周知をさせていただきます。詳しい要項を下記に記載しますので、ご興味のある方がいらしゃいましたら、クラブ事務局までご連絡ください。

第13回 「HSCゴルフカップ」大会要項

《趣旨》 大会をとおして、クラブ間の交流及び親睦を深め、総合型地域スポーツクラブの振興に寄与することを目的とする。

《主催》 NPO法人火の山スポーツクラブ【阿蘇】

《特別協賛》キリンビール（株）・JA阿蘇・熊本県畜産農業協同組合・阿蘇ゴルフ練習場

《期日》 令和5年12月9日（土）

《会場》 あつまる阿蘇赤水ゴルフ倶楽部
〒869-2232 熊本県阿蘇市赤水1815-1 ☎0967-35-1200

《詳細》 1 参加資格 原則、総合スポーツクラブ会員であること。

2 競技方法 18ホールズストロークプレー/ダブルペリア方式（ノータッチ）

3 競技コース あつまる阿蘇赤水ゴルフ倶楽部

4 組み合わせ 個人戦なので組合せは火の山スポーツクラブの方で行います。
（スタート時間は後日送付）**個人戦のみとなります！！**

5 プレー費 10,500円（プレー費・昼食・参加費込み）

6 募集人数 20組（80名）

7 申込期間 令和5年11月24日（金）
※定員になり次第、締切が早まる場合があります！

上記を読まれて、参加希望の方はクラブ事務局までお知らせください。申込方法さらなる詳細をお知らせします。
申込締め切り日が11月24日（金）となっておりますが、定員になり次第締め切りとなるようなので、早めのお申し込みをお勧めします。
他クラブの会員との交流ができる機会ですので、ぜひご検討ください。



夕暮れ時の送迎や運動には気を付けましょう！

10月15日より、県下一斉の「ひのくにピカピカ運動」が実施されています。
秋から冬にかけて日没が早まり、夕暮れ時から夜間にかけての交通事故が多発する傾向にあります。また、その時間帯にウォーキングなどをされる方も注意が必要です。

★運動の重点

1. 反射材の活用

○夜間に外出するときは、反射材を活用するとともに、明るい服装に心がけ、ドライバーからも目立つようにしましょう。

※道路を横断するときは、横断歩道など安全な場所を利用するとともに、左右の安全確認を徹底しましょう。

2. 前照灯の早めの点灯と上向き点灯の励行

○夕暮れ時は、意識して前照灯を早めに点灯し、自車の存在を周囲に知らせましょう。

○対向車や前を走る車がない時は、前照灯を上向きで点灯し、歩行者の早期発見に努めましょう。

※スピードは控えめに、車間距離を十分にとり、右からの横断者や子供の飛び出しに注意しましょう。

○自動切換型前照灯等の先進安全機能を適切に使用しましょう。

ひのくに「**早めのライトと反射材**」
ピカピカ運動

令和5年10月15日（日）～令和6年1月31日（水）
夕暮れ時は薄暗くて、人や車の発見が遅れ、交通事故が発生しやすいので注意しましょう。

歩行者 反射材の活用! 	運転者 前照灯を早めに点灯! 17時を目安! 前照灯の上向きが基本!	自転車 前照灯を点灯! 反射材も忘れずに!
----------------------------------	---	---

ひのくにの熊のキャラクターが手を上げています。

クラブより

11月に入り、朝晩の冷え込みが更にひどくなりました。また、日中の気温はまだ24～25℃になる日が多いようです。
寒暖差にはくれぐれも注意し、体調を崩さないようにしましょう。
また、流行りのインフルエンザ、コロナなどにも注意し、うがい手洗い・手指消毒などの予防対策もしていきましょう。
今年度もあと2ヶ月となりました。元気に年を越せるにそれぞれが体調管理を意識していけるといいですね。



やまが総合スポーツクラブ 2023年11月プログラム ※○印は会場や日時に変更がある場合につけています

種目	曜日	対象者	会場	時間	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	
					水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	
バドミントン	小学生～一般	※総合体育館 第2アリーナ	※PM7時～9時		☆								☆						☆							☆								☆	
	中学生～一般	※総合体育館 第2アリーナ	※PM7時～9時						☆								☆							☆							☆				
バレーボール	初級コース	山鹿中学校体育館	PM8時～PM10時			☆							☆							☆								☆							
			※PM7時～PM9時		☆									☆						☆								☆							☆
	キッズ(小学3年生まで)	山鹿中学校体育館	※PM7時～PM8時			☆							☆							☆							☆								
陸上	幼児～一般	※第1G横トイレ付近	※AM9時～10時半			○	○								○																				
		※第1G横トイレ付近	PM6時～PM7時半							☆				☆				☆							○			☆			☆				
ハンドボール	小学生	※山鹿市総合体育館	PM 6時～7時半									☆							☆							☆								☆	
バスケットボール	小学生～一般	山鹿小学校体育館	PM 6時～8時				☆								☆																				
	中学生～一般	米野岳中学校体育館	※PM7時～9時						☆								☆							☆							☆				
卓球	小学生～一般	総合体育館 第1アリーナ	AM 9時半～11時半							☆		☆							☆					☆		☆					☆		☆		
空手道	幼児～一般	※総合体育館 第1アリーナ	PM 7時～8時半							☆															☆							☆			
太極柔力球	小学生～一般	※総合体育館 第1アリーナ	PM 7時～9時							☆														☆								☆			
健康ピーチバレー	50歳以上	※総合体育館 第1アリーナ	AM 9時半～11時半									☆					☆			☆						☆					☆		☆		
バウンドテニス	小学生～一般	※鹿本体育館	※PM8時～10時		☆				☆				☆				☆			☆				☆			☆			☆		☆			☆
剣道	小学生	三玉小体育館	PM7時～8時	☆		☆			☆			☆		☆			☆		☆		☆			☆		☆		☆			☆		☆		
	中学生～一般	三玉小体育館	PM8時～10時	☆		☆			☆			☆		☆			☆		☆		☆			☆		☆		☆			☆		☆		
居合道	幼児～一般	山鹿中学校体育館	※PM7時半～9時								☆														☆								☆		
太極拳	幼児～一般	総合体育館 第1アリーナ	PM 7時～9時			☆							☆								☆									☆					
運営委員会		総合体育館会議室	PM 7時～																						☆										
種目	曜日	対象者	会場	時間	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	
					水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	

※11月も会場使用不可のところがあったり、会場・時間変更のところもありますのでご理解とご注意をお願いします！