

とよさとマイ・タウンクラブ通信 11月号



マイ・タウンクラブ通信 目次
 1. 報告「登米市スポーツまつり」
 2. 教室活動のご案内
 3. 11月活動予定カレンダー(裏面)

★プログラム活動には会員登録が必要です。詳細につきましては、NPO法人とよさとマイ・タウンクラブ事務局までお尋ねください。
 ★各種教室等についても気軽にお問い合わせ下さい。
 (平日午前9時から午後5時・土日祝日除く)

発行・NPO法人とよさとマイ・タウンクラブ
 担当・NPO法人とよさとマイ・タウンクラブ事務局
 連絡・豊里運動公園内 76-5181

「第18回登米市スポーツまつり」が開催されました

10月20日(日)、津山町を会場に「登米市スポーツまつり」が開催されました。当日は天候にも恵まれ、2年ぶりにウォーキングも実施することが出来ました。ウォーキングコースの折り返し地点、「道の駅津山 モクモクランド」では秋祭りが開催されており、餅拾いに参加することができました。ニュースポーツ体験ではモルックやポッチャなどが体験できるとあり、皆さんとても楽しそうに体験していました。

スポーツの秋を満喫できた1日でした(*^-^*)



後期会費で気軽に会員登録ができます♪

とよさとマイ・タウンクラブ年会費表(後期)

	後期会費
未就学児	350円
小・中・高校生	1,400円
一般	2,800円
65歳以上	1,400円
ファミリー	4,900円

この機会に是非登録して、一緒に活動しましょう♪

【クラブ会員新規・更新手続き方法】

クラブ事務局に用意してある申込用紙に必要事項を記入して頂き、年会費(右記表を参照下さい)を納めて頂くだけで完了ですよ♪



一緒に楽しく活動しよう♪

※ファミリー会員とは……同一世帯であればご家族何人でも加入出来るお得な会費です
 ※既に会員登録がお済みの方は必要ありません。

クラブのホームページが新しくなりました♪ <https://toyosato-mytown.com>

教室活動のご案内

体カアップ体操

開催日 11月6日 20日 (水曜日)
 時間 午後2時00分～午後3時30分
 開催場所 公民館中ホール
 講師 我妻早苗さん 参加費 200円
 持ち物 上靴・飲み物をご持参ください。
 ★みんな楽しく筋トレしよう!
 ～転ばぬ先の杖ならぬ筋力アップです～

レクダンス教室

開催日 11月12日 26日 (火曜日)
 時間 午前10時～午前11時30分
 開催場所 多目的研修センター
 講師 高橋正子さんほか
 持ち物 上靴・飲み物をご持参ください。
 参加費 200円
 ★音楽に合わせて楽しく身体を動かそう!

よさこいスクール

開催日 11月14日 28日 (木曜日)
 時間 午後7時00分～午後9時00分
 開催場所 公民館中ホール
 講師 佐々木真紀さん
 持ち物 上靴・飲み物をご持参ください。
 ★初心者大歓迎!!参加費 100円
 ★運動量があるのでダイエットにも◎

いきいき健康教室

開催日 11月8日 22日 (金曜日)
 時間 午後2時00分～午後3時00分
 開催場所 多目的研修センター
 講師 只野隆博さん
 参加費 200円
 ★簡単な運動で健康な身体を手に入れよう
 ★ムリせず出来る範囲でOKですよ♪

気功太極拳教室

開催日 11月14日 28日 (木曜日)
 時間 午後7時30分～午後9時00分
 開催場所 公民館和室
 講師 鈴木隆彦さん
 ★初めての方大歓迎! 参加費 200円
 ★気軽に参加できる教室です(^^)
 ★体力に自信のない方も大丈夫♪

エンジョイ♪エアロ

開催日 11月13日 27日 (水曜日)
 時間 午後7時30分～午後9時00分
 開催場所 公民館中ホール
 講師 只野千晶さん
 参加費 200円
 ★初めての方でも楽しく運動できますよ!
 ★一緒に「運動したあ」を実感しよう♪

HIPHOP☆スクール

開催日 11月9日 (土曜日)
 時間 JB クラス(Jr beginner's class) 午後6時50分～午後7時40分
 SB クラス(Sr basic class) 午後7時50分～午後9時00分
 開催場所 多目的研修センター 講師 佐々木聖彦さん
 参加費 1回につき 500円 持ち物 上靴・飲み物・タオル
 初めての人も興味のある人、体を動かすのが苦手な人もみんな集まれ!!

メディカルヨガ

開催日 11月6日 20日 (水曜日)
 時間 午後7時30分～午後9時00分
 開催場所 公民館中ホール
 講師 亀井あゆみさん
 参加費 1回につき 200円
 持ち物 飲み物・タオル・ヨガマット(お持ちの方)
 ★心も身体も健康に!
 「メディカルヨガ」は健康になるためのヨガです。

おうちのひともいっしょにやってみよう(*▽*)♪ Let's Dance♪

★各教室の体験希望(1回)は随時可能です。その際、参加費を集金させていただきます。
 これからの季節、「うがい」「手洗い」で風邪や感染症の予防に努めましょう



11月

スポーツの秋！安全に運動をするためのポイント

いよいよ11月です。これから日に日に寒さが増していきますね…この時期、血圧が高めの方は注意が必要です。寒くなると、私たちの身体は体温を逃さないように血管が収縮するので、血圧が上がりやすくなってしまいます。血圧が高めの方は、差ミサを感じたり冷たい水などに触ったりした時などは、血圧がさらに高くなり心筋梗塞や脳卒中を引き起こす可能性があるため、次のような状況では特に注意が必要です。

- ◎寒い屋外に出たとき
 - ◎暖かい部屋からトイレや脱衣所など寒い場所へ移動したとき
 - ◎熱いお風呂に入ったとき
 - ◎夜間トイレに起きたときや早朝に起きたとき など
- では、日常生活における高血圧予防のポイントをご紹介します。生活習慣の改善を心がけ、これからの時期を元気に過ごしましょう。

- ★塩分のとりすぎに注意
 - ★肥満を防ぐ
 - ★ストレス解消
 - ★適度な運動
 - ★たばこやお酒は控えめに
- ◎風邪も流行り始める時期です。みなさん、うがい・手洗いも忘れないでネ(*^_^*)



日	月	火	水	木	金	土
<p>◆◆運動公園・花の公園を利用する皆さんへ◆◆ ～施設をキレイに利用していただくために～</p> <p>◎ゴミの持ち帰りにご協力ください。 ◎ゴルフの練習は禁止しています！ ◎ペットの散歩はリードを付け、芝生には入れないようお願いいたします。また、フンの後始末もお願いします。 ※花の公園多目的グラウンド、運動公園の利用は申請が必要ですので利用の際は忘れずに申請してください。</p>					1	2
3	4	5	6	7	8	9
<p>「ハワイアンズで楽しもうツアー」</p> <p>【文化の日】</p>	【振替休日】	<p>ソフトバレー 19:30~21:00 公民館大ホール</p>	<p>Smile YoGo(マ体功) 9:30~10:30 公民館和室</p> <p>体カアップ体操 14:00~15:30 公民館中ホール</p> <p>卓球サークル 19:00~21:00 公民館大ホール</p> <p>メディカルヨガ 19:30~21:00 公民館中ホール</p>	<p>11/7は「立冬」(りっとう) 日脚も短くなり、冬の気配も感じられる様になり「冬立つ」とも言うそうです。関東では木枯らしが吹き出す頃です。</p>	<p>いきいき健康教室 14:00~15:00 多目的研修センター</p>	<p>【HIPHOP☆スクール】 OJB クラス (3歳児~) 18:50~19:40 OSB クラス (小学生~) 19:50~21:00 多目的研修センター ※参加費徴収あり</p>
10	11	12	13	14	15	16
<p>豊里地区市民交流スポーツ大会 (秋季大会)</p> <p>○会場：豊里公民館 ○開会：午前9時 ○実施種目 卓球バレー ビニールバレー</p>	<p>レッツ!!ダイエット 10:00~11:00 多目的研修センター</p> <p>バドミントン 20:00~22:00 公民館大ホール</p>	<p>レクダンス教室 10:00~11:30 多目的研修センター</p> <p>ソフトバレー 19:30~21:00 公民館大ホール</p>	<p>Smile YoGo(マ体功) 9:30~10:30 公民館和室</p> <p>体カアップ体操 14:00~15:30 公民館中ホール</p> <p>卓球サークル 19:00~21:00 公民館大ホール</p> <p>エンジョイ!トエアロ 19:30~21:00 公民館中ホール</p>	<p>よさこいスクール 19:30~21:00 公民館中ホール</p> <p>気功太極拳教室 19:30~21:00 公民館和室</p>	<p>バスケット 20:00~22:00 公民館大ホール</p> <p>ボクシング 19:30~21:00 公民館中ホール(脇)</p>	
17	18	19	20	21	22	23
	<p>レッツ!!ダイエット 10:00~11:00 多目的研修センター</p> <p>バドミントン 20:00~22:00 公民館大ホール</p>	<p>ソフトバレー 19:30~21:00 公民館大ホール</p> <p>「体カアップ体操」はステップ運動と、ゴムベルトを使っての筋トレをしますよ! 後半のストレッチのみの参加もOK!!</p>	<p>Smile YoGo(マ体功) 9:30~10:30 公民館和室</p> <p>体カアップ体操 14:00~15:30 公民館中ホール</p> <p>卓球サークル 19:00~21:00 公民館大ホール</p> <p>メディカルヨガ 19:30~21:00 公民館中ホール</p>		<p>いきいき健康教室 14:00~15:00 多目的研修センター</p> <p>バスケット 20:00~22:00 公民館大ホール</p>	<p>11/22は「小雪」(しょうせつ) わずかながら雪が降り始める頃。本格的な冬の到来はもうすぐそこに感じられることでしょう。</p> <p>【勤労感謝の日】</p>
24	25	26	27	28	29	30
	<p>バドミントン 20:00~22:00 公民館大ホール</p>	<p>レクダンス教室 10:00~11:30 多目的研修センター</p> <p>ソフトバレー 19:30~21:00 公民館大ホール</p>	<p>Smile YoGo(マ体功) 9:30~10:30 公民館和室</p> <p>卓球サークル 19:00~21:00 公民館大ホール</p> <p>エンジョイ!トエアロ 19:30~21:00 公民館中ホール</p>	<p>よさこいスクール 19:30~21:00 公民館中ホール</p> <p>気功太極拳教室 19:30~21:00 公民館和室</p>	<p>バスケット 20:00~22:00 公民館大ホール</p> <p>ボクシング 19:30~21:00 公民館中ホール(脇)</p>	

◎各教室・サークルでの活動の際は、準備運動をしてケガをしないように気を付けましょう。

◎体調が思わしくない時は無理をしないで休むようにしましょう。

◎教室、サークルは参加することに意義があります♪ 運動だけでなく、コミュニケーションの大切な場です。たくさんの元気な笑顔に会えるのを楽しみにしています(^_^)

パッチワークサークル活動日

毎週水曜日 19:30~21:30
場所 公民館研修室
日程 11月 6日 13日
20日 27日

初めての方でも大丈夫♪楽しく作品作り、してみませんか



NPO法人とよさとマイ・タウンクラブでは一緒に活動する仲間を募集しています。「楽しい。」を見つけてみませんか(*^▽^*)