

とよさとマイ・タウンクラブ通信「12月号」



マイ・タウンクラブ通信 目次
 1. 「温泉DE熟女会」の季節です♪
 2. 教室活動のご案内
 3. 12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

いよいよ12月! 「温泉DE熟女会」の季節です

ヨガインストラクターの亀井あゆみさんによる、「かんたんストレッチ教室」の後は…のんびり温泉&おいしい食事! 楽しい1日を過ごしましょう♪



「温泉DE熟女会」



日時: 12月16日(月) 集合: 9時00分
 場所: 秋保温泉 旅館 蘭亭 ほか
 集合場所: 豊里運動公園 定員: 先着15名
 参加費: 3,500円 非会員 3,800円
※飲み物別途

対象: クラブ女性会員&地域の女性
【申込方法】 別配布のチラシにある参加申込書に必要事項を記入し、参加費を添えてクラブ事務局までお願いします。
※詳細は別配布のチラシをご覧ください。
皆さんの参加、お待ちしております♪

♪行ってきました!ハワイアンズ!

11月3日(日)、クラブ20周年イベントとして「ハワイは無理だから…ハワイアンズで楽しむツアー」を開催しました。ハワイアンズでの自由時間を皆さん色々楽しんでいただようです。
 そして!フラダンスショーはとても素敵でしたよ!あんなに人間の腰は動くのかと思うほどでした。
 また行きたいですね♪

次はどこに行きましょう……?
 乞うご期待(*^-^*)



後期会費での会員登録受付中! とよさとマイ・タウンクラブ年会費表(後期)

10月1日より後期会費での会員登録を受付しています。
 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♪
※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
※既に今年度の会員登録がお済みの方は必要ありません。

	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

クラブのホームページに通信や活動報告が載ってるよ!覗いてみてね <https://toyosato-mytown.com>

教室活動のご案内

体カアップ体操

開催日 12月4日 18日(水曜日)
 時間 午後2時00分~午後3時30分
 開催場所 12/4 多目的研修センター
 12/18 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。
 ★みんなで楽しく筋トレしよう!

レクダンス教室

開催日 12月10日 24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 12月12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 12月6日 20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 12月12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 12月11日 25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 12月14日 21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 12月4日 18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。

※12/21は「GUIDANCE STUDIO」でクリスマスイベント開催!

★各教室の体験希望(1回)は随時可能です。その際、参加費を集合させていただきます。
 運動前の準備運動をしっかり行い、ケガ予防に努めましょうね!



12月

「豊里地区市民交流スポーツ大会(秋季)」開催!

「豊里地区市民交流スポーツ大会(秋季)」が11月10日(日)に豊里公民館を会場に開催され、「ビニールバレー」と「卓球バレー」の2種目が行われました。どちらの会場も皆さんとても楽しそうでした♪



お疲れ様でした(*^-^*)

結果

《ビニールバレー》	《卓球バレー》
優勝 新町町内会	優勝 浦軒老人クラブ
第2位 下町	第2位 大曲町内会
第3位 ちーむよせあずめ	第3位 横町お茶飲み会

入賞チーム以外にもたくさんの方々に参加してくださいました。ビニールバレーには豊中生親子で結成されたチームの参加もありました。参加して頂いた皆さん、運営にご協力頂いた皆さん、ありがとうございます。

次回の大会にも是非参加して下さいね♪

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	バドミントン 20:00~22:00 公民館大ホール	ソフトバレー 19:30~21:00 公民館大ホール 「体力アップ体操」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!!	Smile YoGa(スマイルヨガ) 9:30~10:30 公民館和室 体力アップ体操 14:00~15:30 多目的研修センター 卓球サークル 19:00~21:00 公民館大ホール メディカルヨガ 19:30~21:00 公民館中ホール		いきいき健康教室 14:00~15:00 多目的研修センター	12/7は「大雪」(たいせつ) 北風が吹き、平地でも雪が降る頃。いよいよ本格的な冬の到来です。
	8	9	10	11	12	13
	レッツ!!ダイエット 10:00~11:00 多目的研修センター バドミントン 20:00~22:00 公民館大ホール	レクダンス教室 10:00~11:30 多目的研修センター ソフトバレー 19:30~21:00 公民館大ホール	Smile YoGa(スマイルヨガ) 9:30~10:30 公民館和室 卓球サークル 19:00~21:00 公民館大ホール エンジョイ♪エアロ 19:30~21:00 公民館中ホール	よさこいスクール 19:15~21:30 公民館中ホール 氣功太極拳教室 19:30~21:00 公民館和室	ボクシング 19:30~21:00 公民館中ホール(脳) バスケット 20:00~22:00 公民館大ホール	【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
			「エンジョイ♪エアロ」は運動量が多め!“汗をかく”を目的に行います。運動したあ…が実感できますよ(^^)初めての方でも楽しく参加できます!		「HIPHOP☆スクール」仲間募集! ★JBクラス(junior beginner's class) ダンス超初心者クラス(3歳児~小学生) ★SBクラス(senior basic class) ダンスの基本を楽しく学ぶクラス(小学生~) ~ダンス初めてのお友達募集え♪~	
15	16	17	18	19	20	21
	【温泉 DE 熟女会】 今年は秋保温泉♪ 詳細は別配布のチラシをご確認ください バドミントン 20:00~22:00 公民館大ホール	ソフトバレー 19:30~21:00 公民館大ホール	Smile YoGa(スマイルヨガ) 9:30~10:30 公民館和室 体力アップ体操 14:00~15:30 公民館中ホール 卓球サークル 19:00~21:00 公民館大ホール メディカルヨガ 19:30~21:00 公民館中ホール		いきいき健康教室 14:00~15:00 多目的研修センター ボクシング 19:30~21:00 公民館中ホール(脳) バスケット 20:00~22:00 公民館大ホール	【HIPHOP☆スクール】 Xmas イベント開催 会場 GUIDANCE STUDIO
			12/21は「冬至」(とうじ) 北半球では、正午の太陽の高度が一年中で最も低く、昼が最も短く、夜が最も長い日。この日を境に日脚が長くなって行きますが、寒さはますます厳しくなっています。			
22	23	24	25	26	27	28
	レッツ!!ダイエット 10:00~11:00 多目的研修センター バドミントン 20:00~22:00 公民館大ホール	レクダンス教室 10:00~11:30 多目的研修センター	Smile YoGa(スマイルヨガ) 9:30~10:30 公民館和室 卓球サークル 19:00~21:00 公民館大ホール エンジョイ♪エアロ 19:30~21:00 公民館中ホール		ボクシング 19:30~21:00 公民館中ホール(脳) バスケット 20:00~22:00 公民館大ホール	
		Merry☆Christmas	《クリスマス》			

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 12月 4日 11日
18日 25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♪

年末年始休業(12/29~1/3)

《大みそか》

2024年
今年も皆さんと楽しく過ごすことができました
ありがとうございました(*^-^*)

今年「マイ・タウンクラブ」が誕生して
20年のアニバーサリーイヤーでした!!
21年目も楽しいこと盛りだくさんで
頑張りたいと思います。



バトンタッチ

