

# とよさとマイ・タウンクラブ通信 1月号



## マイ・タウンクラブ通信 目次

1. 新年のご挨拶
2. 教室活動のご案内
3. 1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

## 楽しかった「温泉DE熱女会」♪

12/16(月)、毎年恒例の移動教室、「温泉DE熱女会」を秋保の蘭亭で開催しました。今年もヨガインストラクターの亀井あゆみさんを講師に迎え、自宅でも出来るかんたんストレッチ体操を教えてくださいました。これからの年末年始の準備で疲れた時は是非セルフケアして下さいね(\*^-^\*)



帰りは秋保ワイナリーと秋保ヴィレッジに寄り道してきましたよ♪運動して、お風呂に入って、美味しいものを食べて…お買い物もして♪盛りだくさんで楽しい一日になりました。

次回の企画もお楽しみに♪



## 長楽萬年

幸多き新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。  
昨年中は格別のご厚情にあずかり、心より御礼申し上げます。  
本年も相変わらず、よろしくお願ひ致します。皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り致します。

特定非営利活動法人  
とよさとマイ・タウンクラブ事務局一同  
長楽萬年…末永く楽しさが続きますようにという意味

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

### 体力アップ体操

開催日 1月15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。  
★みんなで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 1月14日 28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 1月9日 23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 1月17日 31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 1月23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 1月8日 22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 1月11日 25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!!

おうちのひともしついにやってみよう(\*^-^\*) Let's Dance♪

### メディカルヨガ

開催日 1月15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。

★各教室の体験希望(1回)は随時可能です。その際、参加費を基金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!



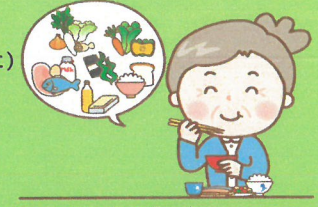
# 1月

## 冬の健康管理…注意点

冬場によくある体調不良の症状について…冬場は気温差による血管の収縮等、心身にストレスがかかることで神経の緊張状態が続き、体調不良などを引き起こしやすく、頭痛や意欲低下などの夏バテに似た症状が見られることから「冬バテ」「冬季うつ病」とも呼ばれているそうです。

### 【体調不良を起さないための対策】

- 寒暖差に気をつけよう
  - 暖かい室内から寒い室外への急な移動に気をつけて。(トイレやお風呂場に行く時)
  - 睡眠をしっかりとり、自律神経の乱れを防ごう。(自律神経の乱れは体調不良の原因に)
- 体の冷えに気をつけよう
  - 服装を工夫しよう。(室内と室外の温度差が5℃以上だと自律神経が乱れやすい)
  - 冷えている部位は局所を温める。(カイロを使用する等)
  - 入浴時は出来るだけ湯舟につかるよう。
  - 筋力不足、運動不足に注意。(代謝を上げることで体温維持に)
- 感染症に気をつけよう
  - エアコンや加湿器を正しく使用し、適切な温度・湿度を保とう。(室温20℃ 湿度50～60%を目安に)
  - 感染症対策で行っている対策を継続しよう。(うがい・手洗い等)
- 運動不足に気をつけよう
  - 散歩やウォーキング、ストレッチ等を行い、体を温めよう。
- 免疫力向上効果のある食材(ヨーグルト・納豆・きのこ類等) 体を温める食材(生姜・玉ねぎ・レンコン等)の摂取を。



日	月	火	水	木	金	土
<p>◆運動公園・花の公園を利用する皆さん◆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します。また、フンの後始末もお願いします。</p> <p>※冬期間の花の公園多目的グラウンド、運動公園は、メンテナンスと芝生の養生のためグラウンドの利用は休止しています。来シーズンがより良い環境で利用できるよう、ご理解ご協力をお願いします。</p>			<p>明けまして おめでとうございます(∇∇) 今年もよろしくお楽しみいたします♪</p> <p>年末年始休業(12/29～1/3)</p>			
<p>【元旦】</p>						
5	6	7	8	9	10	11
<p>1/5は「小寒」(しょうかん)</p> <p>この日を「寒の入り」ともいう。寒さが一段と厳しくなる頃で、寒中見舞いを出したりします。体調管理に努めましょう。</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>Smile YoGo(スマイルヨガ) 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♪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>ボクシング 19:30～21:00 公民館中ホール(脇)</p> <p>バスケット 20:00～22:00 公民館大ホール</p>	<p>【HIPHOP☆スクール】 ○JBクラス(3歳児～) 18:50～19:40 ○SB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>
12	13	14	15	16	17	18
	<p>【成人の日】</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(スマイルヨガ) 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>「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>いきいき健康教室 14:00～15:00 多目的研修センター</p> <p>ボクシング 19:30～21:00 公民館中ホール(脇)</p> <p>バスケット 20:00～22:00 公民館大ホール</p>	
19	20	21	22	23	24	25
<p>1/20は「大寒」(だいかん)</p> <p>一年中で最も寒さが厳しい時季。「大寒」は一年で最も寒い日の意味で、その日1日だけを行います。</p>	<p>バドミントン 20:00～22:00 公民館大ホール</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>ソフトバレー 19:30～21:00 公民館大ホール</p>	<p>Smile YoGo(スマイルヨガ) 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♪エアロ 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>よさこいスクール 19:30～21:00 公民館中ホール</p>	<p>ボクシング 19:30～21:00 公民館中ホール(脇)</p> <p>バスケット 20:00～22:00 公民館大ホール</p>	<p>【HIPHOP☆スクール】 ○JBクラス(3歳児～) 18:50～19:40 ○SB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>
26	27	28	29	30	31	
<p>パチワークサークル活動日</p> <p>毎週水曜日 19:30～21:30 場 所 公民館研修室 日 程 1月8日15日22日29日</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(スマイルヨガ) 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>いきいき健康教室 14:00～15:00 多目的研修センター</p> <p>ボクシング 19:30～21:00 公民館中ホール(脇)</p> <p>バスケット 20:00～22:00 公民館大ホール</p>		