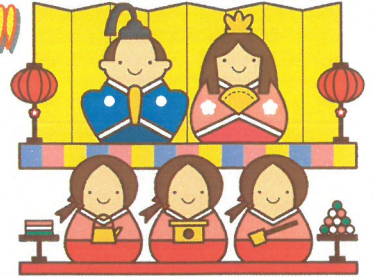


とよさとマイ・タウンクラブ通信 3月号



マイ・タウンクラブ通信 目次
 1. 令和7年度会員募集開始!!
 2. 教室活動のご案内
 3. 3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

“新年度(2025)会員”募集開始!!

今年度も残すところ1ヶ月…

さあ! 令和7年度の会員募集開始です♪

マイ・タウンクラブでは4月から一緒に活動する仲間を募集します。

◆◆◆加入は簡単♪◆◆◆

クラブ事務局に「会員加入申込書」がございますので、必要事項を記入いただき、年会費(表参照)を添えて、直接クラブ事務局にお申し込み下さい。
 ★疑問・詳細等、気軽にお問い合わせ下さい。

- ・1人ではなかなか運動ができない
- ・楽しく身体を動かしたい
- ・仲間を作りたい
- ・継続的に運動したい
- ・色んなことをしてみたい などなど…

そんなあなた!

マイ・タウンクラブに加入して一緒に活動しよう♪

とよさとマイ・タウンクラブ年会費表

	年会費
未就学児	500円
小・中・高校生	2,000円
一般	4,000円
65歳以上	2,000円
ファミリー	7,000円



※ファミリー…同一世帯であれば何人でも加入できます(〜)
 ◎保険はクラブが一括で加入しますので、安心して活動していただけます。

◆◆『クラブ通信』郵送に関するお知らせ◆◆

来年度(4月号)より『クラブ通信』の郵送配布を行わないこととなりました。昨年10月から郵便代金が大幅に値上がりしたことを受け、決定させて頂きました。
 クラブの情報につきましてはホームページで発信いたします。また、新聞折込や直接お渡しする形での対応は引き続き行いますので、是非、教室に参加頂ければと思います。(※サークルにつきましては代表者様に活動日程をお知らせします)尚、郵送を希望される場合は来年度会員登録時に、会費のほかに郵送代を納めていただきます。
 (※町内の方は8回分 880円 町外の方は12回分 1,320円)
 今後はクラブホームページのほか、LINEでの情報発信も予定していますのでご利用下さい。
 ご迷惑をおかけしますが、何卒ご理解とご協力をお願いします。

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 3月5日 19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 3月11日 25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 3月13日 27日 (木曜日)
 時間 午後7時30分～午後9時00分
 開催場所 3/13 多目的研修センター
 3/27 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

いきいき健康教室

開催日 3月14日 28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 3月13日 27日 (木曜日)
 時間 午後7時30分～午後9時00分
 開催場所 豊里公民館和室
 講師 鈴木隆彦さん
 参加費200円
 3月で「気功太極拳教室」は終了となります。長い間ありがとうございました。

エンジョイ♪エアロ

開催日 3月12日 26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!

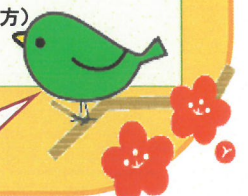
HIPHOP☆スクール

開催日 3月8日 22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!!
 おうちのひともしょしょにやってみよう(*▽*)♪ Let's Dance♪

メディカルヨガ

開催日 3月5日 19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 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、参加費を徴収させていただきますのでご了承下さい。暖かくなり、運動を始めるのに適した季節です!!皆さんの参加、お待ちしております♪



3月

3月3日は「耳の日」ヽ(・▽・)ノ～耳をひっぱって疲れをとろう!!～

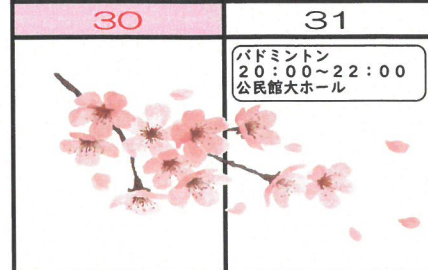
なぜ耳をひっぱるだけで身体の不調が緩和されるのかというと…蝶形骨(頭蓋骨のひとつ)がゆがむことにより全身に様々な不調があらわれることがあります。耳をひっぱることにより、耳と頭の側面の間にすき間ができ、頭蓋骨と蝶形骨の間に少しだけ「あそび」ができます。それにより、蝶形骨がゆがみから解放され、正しい位置に整うのだそうです。では、簡単な「耳ひっぱり」のやり方を紹介します(へへ)

◆◆◆耳ひっぱり◆◆◆

- ①姿勢は背すじを伸ばし力を入れずにラクに。視線は目の高さにして閉じる。
- ②中指を耳のくぼみに軽く入れ、親指は耳の後ろに添える。
- ③肘を横に張り、そのまま両耳を頭の側面からほんの2～3ミリ浮かせるように、気持ち斜め後ろへそっとひっぱる。
- ④静かに呼吸しながら1～2分程度を目標に続ける。ヽ(・▽・)ノ簡単なのでやってみてネ♪



日	月	火	水	木	金	土	
						1	
<p>◆◆豊里運動公園・只野組豊里花の公園(豊里花の公園)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、フンの後始末をお願いします。 ※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が、利用希望がある場合はお問合せ下さい。</p>						<p>犬のフンお断り フンは必ず持ち帰りましょう マナーを守ってきれいなまちを</p>	
2	3	4	5	6	7	8	
	<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>《ひな祭り・耳の日》</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3か) 9:30～10:30 公民館和室</p> <p>体力アップ体操 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>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] 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>	
9	10	11	12	13	14	15	
	<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3か) 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 多目的研修センター</p> <p>気功太極拳教室 19:30～21:00 公民館和室</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>		
16	17	18	19	20	21	22	
	<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 みの参加もOK!!</p>	<p>Smile YoGo(スマイル3か) 9:30～10:30 公民館和室</p> <p>体力アップ体操 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>3/20は「春分」(しゅんぶん) この日、真東から昇った太陽は真西に沈み、昼 と夜の時間がほぼ等しくなります。「暑さ寒さも 彼岸まで」と言われ、寒さの峠を越して温和な気 候となると言われています♪</p> <p>【春分の日】</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] 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>	
23	24	25	26	27	28	29	
	<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3か) 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>気功太極拳教室 19:30～21:00 公民館和室</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>		
30	31	<p>「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!</p>					



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: 3月5日 12日 19日 26日

□■季節の変わり目は要注意!～春の体調不良の予防～□

春は日々の寒暖差や気圧変動が大きい季節。春になると「やる気がでない」「頭痛がする」「日中眠くなる」などといった経験はないでしょうか?このような症状は、自律神経の乱れによって引き起こされているそうです。そこで今回は、春の体調不良の予防についてアドバイス♪

元気に過ごすためには…自律神経を整えることが大切!

- 食事は欠食なくバランスよく摂ろう
- こまめに体を動かしましょう
- 入浴はシャワーだけではなく湯船につかり

- 睡眠はしっかりととりましょう
- 衣服で温度調整をしましょう

★自律神経を整えて楽しく春を過ごしましょう♪