

とよさとマイ・タウンクラブ 4月号



マイ・タウンクラブ通信 目次

1. 新年度会員募集♪
2. 教室活動のご案内
3. 4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

“クラブ会員”大募集！！～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！～



さぁ新しい季節の到来です!! 4月から活動する会員募集中♪
※前年度会員登録をしていた方も4月より更新となりますので、忘れずに手続きをお願いします♡

◆◇年会費◆◇

	年会費
未 就 学 児	500円
小・中・高校生	2,000円
一 般	4,000円
6 5 歳 以 上	2,000円
フ ァ ミ リ ー	7,000円

◇◆◇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。

※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年会費です。

運動しようと思っても、なかなか1人では…でも、一緒に運動する仲間がいれば続けられます♪

「豊里運動公園」「只野組豊里花の公園」を利用する皆さんへ

- ◎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。
- ※花の公園多目的グラウンド・運動公園を利用する際は申請が必要です。
必ず申請をして利用ください。

— お願い —
ゴミは各自お持ち帰りください

犬のフンは持ち帰ろう

愛犬家のお手本となる「素敵なお手本」を広めよう!

クラブのホームページはこちら♪ <https://toyosato-mytown.com>

教室活動のご案内

体力アップ体操

開催日：4月 2日 16日 (水曜日)
時 間：午後2時00分～午後3時30分
場 所：公民館中ホール
講 師：我妻早苗さん
持ち物：上靴・飲み物
参加費：200円
★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：4月 8日 22日 (火曜日)
時 間：午前10時～午前11時30分
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
参加費：200円
★音楽に合わせ楽しく身体を動かそう!
★初めての方でも大丈夫! 楽しく踊りましょう♪

よさこいスクール

開催日：4月 10日 24日 (木曜日)
時 間：午後7時30分～午後9時00分
場 所：公民館中ホール
講 師：佐々木真紀さん
持ち物：上靴・なるこ・飲み物
参加費：100円
★初心者大歓迎!! 8月のYOSAKOI 出ますよ♪
★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：4月 11日 25日 (金曜日)
時 間：午後2時00分～午後3時00分
場 所：多目的研修センター
講 師：只野隆博さん
持ち物：飲み物
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♪

メディカルヨガ

開催日：4月 2日 16日 (水曜日)
時 間：午後7時30分～午後9時00分
場 所：公民館中ホール
講 師：亀井あゆみさん
持ち物：飲み物・タオル・ヨガマット
参加費：200円
★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♪

エンジョイ♪エアロ

開催日：4月 9日 23日 (水曜日)
時 間：午後7時30分～午後9時00分
場 所：公民館中ホール
講 師：只野千晶さん
持ち物：上靴・飲み物・ヨガマット
参加費：200円
★初めての方でも楽しく運動できますよ!
★運動で汗をかきたい方オススメ♪

HIPHOP☆スクール

開催日：4月 12日 26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
場 所：多目的研修センター 講 師：佐々木聖彦さん
参加費：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も
体を動かすのが苦手な人も…みんな集まれ!(*▽*)♪

おうちのみもいっしょにやってみよう(*▽*)♪ Let's Dance♪



- 活動には「会員登録」が必要です。忘れずに手続きをお願いします。
- 教室に参加の際は参加費を集合させていただきます。ご理解とご協力、よろしくお願いします。
- ★体験(1回)は随時受付しています。事前にクラブまでご連絡下さい。
- ※参加費を集合させていただきますこと、ご了承下さい。



4月


「春バテ」予防には自律神経を整えることが大切です！

「春バテ」とは、春先の季節の変わり目の寒暖差やストレスによる自律神経の乱れなどによって生じる心身の不調のことをいいます。気候の変化や生活環境の変化が生じやすい3月～4月にかけて多くなることから「春バテ」と呼ばれるそうです。自律神経には全身の血管や内臓の働きなど、体中のすべての器官をコントロールする働きがあるため、この働きが乱れると疲れ、だるさといった体の不調だけでなく気分の浮き沈みが大きくなるなど、心の不調にもつながります。「春バテ」にならないためには自律神経を整えることが大切です。

【春バテ対処法】…自律神経を整えよう！

- ◇1日3回しっかり食事をとる（よく噛むことで内臓脂肪が燃焼し、体温を上げるホルモンが分泌され、アドレナリンなどの分泌が抑制され気分がリラックス♪）
- ◇起床時、コップ1杯の水を飲む（水分を補給することにより腸が刺激され動きが活発に！）
- ◇質の良い睡眠をとる（就寝前に目元・首元を温めるなど、リラックスできる環境を取り入れよう）
- ◇体温調整ができる服装を（薄手のシャツやカーディガンなどで体温調節）
- ◇ストレスを解消（イライラなどのストレスはストレッチやウォーキングなどで体を動かすことで気分転換&リフレッシュ♪）
- ◇ビタミン・ミネラル・カルシウムを摂る（ビタミンA…副交感神経を整える、ビタミンB1…自律神経に作用、ビタミンC…ストレスで消費されるので意識して摂る、ビタミンE…自律神経の働きを整える、カルシウム…イライラや不安を抑える効果）



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
クラブからのお願い ◎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(^-^) 		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 YoGo(スマイルゴ) 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	バレーサークル 19:30~21:30 公民館大ホール	ボクシング 19:30~21:00 公民館中ホール(脇) バスケッ 20:00~22:00 公民館大ホール	
		4/4は「清明」(せいめい) 全てが明るく清らかで、生き生きとすがすがしく感じられる頃。そんな様子を表した「清浄明潔」という語を略したものが「清明」といわれています。 				
6	7	8	9	10	11	12
「ダイエットしようかな」…そう思った時が始めるチャンス！心も体も健康で過ごせる生活を目標に、一緒に楽しく運動しませんか♪ 	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 YoGo(スマイルゴ) 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 19:30~21:00 公民館中ホール バレーサークル 19:30~21:30 公民館大ホール	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(脇) バスケッ 20:00~22:00 公民館大ホール	【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
13	14	15	16	17	18	19
	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 YoGo(スマイルゴ) 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	バレーサークル 19:30~21:30 公民館大ホール	ボクシング 19:30~21:00 公民館中ホール(脇) バスケッ 20:00~22:00 公民館大ホール	
20	21	22	23	24	25	26
	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 YoGo(スマイルゴ) 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 19:30~21:00 公民館中ホール バレーサークル 19:30~21:30 公民館大ホール	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(脇) バスケッ 20:00~22:00 公民館大ホール	【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
4/20は「穀雨」(こくう) 全ての穀物(百穀)をうるおす春の雨の意味で、煙のように降る雨は田畑を潤し、穀物などの成長を助ける時季。 		「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よ~		
27	28	29	30	パッチワークサークル活動日 毎週水曜日 19:30~21:30 日程 4月2日 9日 16日 23日 30日 場所 公民館研修室 一緒に楽しく作品作り、 しませんか(*^-^*) 		
	バドミントン 20:00~22:00 公民館大ホール		Smile YoGo(スマイルゴ) 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	【昭和の日】		