

とよさとマイ・タウンクラブ 5月号



マイ・タウンクラブ通信 目次
 1. 水中運動教室参加者募集
 2. 教室活動のご案内
 3. 5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

「水中運動教室」参加者募集！

今年も『水中運動教室』を下記の日程で開催します（^^）

日頃の運動不足やストレスの解消に、是非参加してくださいネ♪

◆場 所: 登米市民プール（豊里運動公園よりバスで送迎します）
 ◆日 時: 5/22.29 6/5.12.19 7/3.10.17 9/11.18 10/2.9.16.30
 （14 回開催）

☆集合 9時20分 ☆解散 11時50分頃

◆対 象: とよさとマイ・タウンクラブ会員及び地域の方々 先着18名
 ◆主 催: NPO法人とよさとマイ・タウンクラブ
 ◆参加費: 1回につき 会員700円 非会員 1,000円（毎回バス乗車時に集金）
 ◆申込み: 別配布のチラシにある申込用紙に必要事項をご記入しクラブ事務局にお持ち下さい。（電話での申込み可）（詳細は別配布のチラシを参照下さい）
 * 受付期間 * 5月7日（水）～5月16日（金）※土日祝除く：午前9時～午後5時
 ◆持ち物: 水着・スイミングキャップ・タオル等
 ◆お問合せ先: とよさとマイ・タウンクラブ事務局まで気軽にどうぞ

「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、フンの後始末をお願いします。
 ※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
 「素敵なマナー」
 を広めよう！



始めませんか、フレイル予防♪

フレイルをご存じですか？年を重ねて体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態をいいます。そのまま放置すると、要介護状態になることも。大事なことは、早めに気づいて、適切な取組を行うことです。フレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることが出来ます！フレイル予防3つのポイント！「栄養」「身体活動」「社会参加」です。おいしいものを食べ、元気に体を動かして、趣味やボランティアなどで外出する機会をもつことです。マイ・タウンクラブの教室やサークル活動に参加することはフレイル予防の1つですよ（*^へ^*）b

* 来月号でもフレイルについて取り上げますよ

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: 5月7日 21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: 5月13日 27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
 ★音楽に合わせて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: 5月8日 22日（木曜日）
 時 間: 午後7時30分～午後9時00分
 場 所: 5/8 多目的研修センター
 5/22 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♪

いきいき健康教室

開催日: 5月9日 23日（金曜日）
 時 間: 午後2時00分～午後3時00分
 場 所: 公民館柔道場
 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: 5月7日 21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: 5月14日 28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ですよ♪

HIPHOP☆スクール

開催日: 5月10日 24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
 参加費: 500円
 講 師: 佐々木聖彦さん
 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（*^▽^*）♪

おうちのひともしつよにやってみよう（*^▽^*）♪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金させていただきます。ご理解とご協力、よろしくお願い致します。
 ★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。
 ※参加費を集金させていただきますこと、ご了承下さい。



5月

知っていましたか？「鯉のぼり」由来

4月に入ると、青空の下を優雅に泳ぐ「鯉のぼり」を目にします。そんな「鯉のぼり」の由来、知っていましたか？今月は「鯉のぼり」の由来のお話です。

鯉のぼりは日本だけの風習ですが、起源は中国の故事「登竜門」が由来とされています。「登竜門」は、山奥にある流れの速い滝（竜門）を立派に登り切った「鯉（こい）」が、龍（りゅう）になって天に上るお話です。そのため「鯉」は逆境や苦難を乗り越えて立身出世する縁起物として扱われています。また「鯉」が沼でも池でも生きられる強い生命力を持っていることも理由のひとつです。鯉のぼりには「立身出世」と「健康的で強く育つように」との2つの願いが込められています。

ではいつからこの風習が始まったのでしょうか…

江戸時代、将軍に男の子が生まれると旗指物（家紋のついた旗）や幟（のぼり）を立てて祝う風習がありました。やがてこれが武家に広がり、男の子が生まれた印として幟を立てるようになりました。その後、江戸庶民の間で鯉を幟にするアイデアがうまれ、武家の幟に対して、町人の中で鯉のぼりが上げられるようになったそうです。

向かい風を力に変えて泳ぐ鯉のぼりのように、元気に過ごしましょうね！



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
◆◆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～ ◎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、フンの後始末をお願いします。 ※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。			犬のフンは 持ち帰りましょう	バレーサークル 19:30～21:30 公民館大ホール	バスケット 20:00～22:00 公民館大ホール	【憲法記念日】
4	5	6	7	8	9	10
5/5は「立夏」（りっか） この日から立秋の前日までが暦の上での夏です。山々に緑が目立ち始めますよ♪ 【みどりの日】	【こどもの日】	【振替休日】	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	よさこいスクール 19:30～21:00 多目的研修センター 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 公民館柔道場 ボクシング 19:30～21:00 公民館中ホール（脇） バスケット 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
11	12	13	14	15	16	17
《母の日》	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	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） バスケット 20:00～22:00 公民館大ホール	
18	19	20	21	22	23	24
5/21は「小満」（しょうまん） 陽気もよくなり、草木なども次第に生い茂ってくる季節です（*^v^*）	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	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 公民館柔道場 ボクシング 19:30～21:00 公民館中ホール（脇） バスケット 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
25	26	27	28	29	30	31
「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（*^v^*）初めての方でも楽しく参加できます！	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 19:30～21:00 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） バスケット 20:00～22:00 公民館大ホール	

今月から水中運動教室が始まります

集合・出発：9時20分

5月22日（木） 29日（木）

※お休みする際は連絡をお願いします（*^v^*）

パッチワークサークル
今月はお休みにいたします