

# とよさとマイ・タウンクラブ 6月号



**マイ・タウンクラブ通信 目次**  
 1. 体験 DE 熟女会参加者募集!!  
 2. 教室活動のご案内  
 3. 6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

## 「豊里地区市民交流スポーツ大会(夏季大会)」開催!

町内会や職場の仲間、近所の友達、同級生や  
 仲良しグループ、親子での参加也大歓迎♪  
 みんなでチームを作って参加しよう♪

参加条件: 豊里町在住者・出身者・勤務者・通学者のいずれかであること!

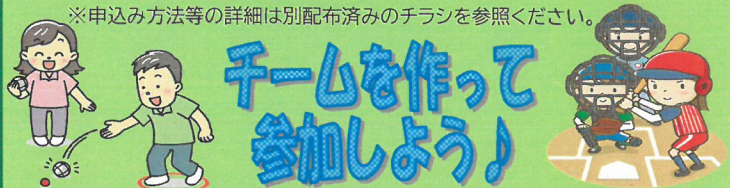
今回開催する種目は2つ「ソフトボール」「パタンク」

日時: 6月15日(日) 午前9時スタート(受付 8時30分～)

会場: ソフトボール/豊里運動公園

パタンク/鵜波コミュニティセンター

※申込み方法等の詳細は別配布済みのチラシを参照ください。



秋季大会での開催種目は「ビニールバレー」「卓球バレー」を予定しています。  
 そちらも是非参加くださいね(\*~\*)

## 「体験DE熟女会(藍染体験)」参加者募集!

今年もやりまう! 藍染め体験

日本最古の染色技術、正藍染に挑戦してみよう

- ◆場 所: 愛藍人 文字(豊里運動公園よりバスで送迎します)
- ◆日 時: 6月16日(月) ☆集合8時00分 ☆解散 15時30分
- ◆対 象: とよさとマイ・タウンクラブ会員・地域の方 先着12名
- ◆主 催: NPO法人とよさとマイ・タウンクラブ
- ◆参加費: 会員 3,300円 非会員 3,500円 (体験代・材料費等)  
 ※昼食代は各自です
- ◆申 込 込: 別配布のチラシにある申込用紙に必要事項をご記入し参加費を添えてクラブ事務局にお持ち下さい。
- \* 受 付 期 間 \* 5月26日(月)~6月9日(月) ※9時~17時 土日除く  
 ※詳細は別配布のチラシを参照ください
- ◆お問合せ先: とよさとマイ・タウンクラブ事務局  
 ☎ 0225-76-5181 ※ 平日 9時~17時

各教室・サークル仲間募集中! 見学・体験は随時受付中♪  
 気軽にお問い合わせ下さいね

クラブHP <https://toyosato-mytown.com>

# 教室活動のご案内

## 体力アップ体操

開催日: 6月4日 18日 (水曜日)  
 時 間: 午後2時00分~午後3時30分  
 場 所: 4日 多目的研修センター  
 18日 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!

## レクダンス教室

開催日: 6月10日 24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: 6月5日 12日 19日 26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  
 12日のみ多目的研修センター  
 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: 6月6日 20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: 6月4日 18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: 6月11日 25日 (水曜日)  
 時 間: 午後7時30分~午後9時00分  
 場 所: 11日 多目的研修センター  
 25日 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!

## HIPHOP☆スクール

開催日: 6月14日 28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!(\*▽\*)

おうちのひとみ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。  
 ★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。  
 梅雨の季節・ジメジメに負けない元気な体を作るためにも運動、オススメです!!



# 6月

## 健康寿命を伸ばそう♪ フレイル予防にオススメの運動！

「フレイル」とは、医学用語である「frailty(フレイルティー)」の日本語訳で、病気ではないけれど、年齢とともに筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になる可能性が高くなる、健康と要介護の間の虚弱な状態のことをいいます。この「フレイル」の予防で大切なことは早めに気づき、対策である3つの柱である栄養（食・口腔）、運動、社会参加に取り組むことなんだそうです。今回は「運動」に注目です！

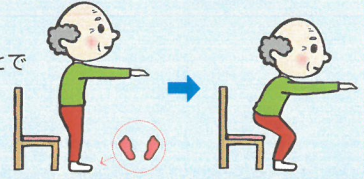
積極的に体を動かすことは、年齢に関わらず筋力の維持・向上できるため、「フレイル」予防には効果的だそうです。「ウォーキング」「ストレッチ」「水中ウォーキング」そして「レジスタンス運動（筋トレ）」です。レジスタンス運動とは、筋肉に繰り返し抵抗をかける筋トレのことです。ちょっとした時間に出る運動を2つ紹介します（\*~\*）椅子を使うので転倒の心配もないですよ。

### ★椅子スクワット

手を使わずに、「椅子に座る」「椅子から立ち上がる」を繰り返すだけです。椅子を使うことで膝への負担も少なくスクワットが出来るそうです。10～20回を目安に行いましょう♪

### ★かかと上げ下げ

椅子の背に手を置き、かかとを左右同時に上げて下ろします。ゆっくり行うのがポイント！上げ下ろしワンセットで10～20回を目安に行いましょう♪



### 《衣替え》

「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♪



豊里地区市民交流スポーツ大会（夏季大会）  
○ソフトボール  
会場：豊里運動公園  
○バレーボール  
会場：瑞波コミュニティセンター  
開会 各会場 9時

### 《父の日》

「体験 DE 熟女会」  
詳細は別配布のチラシ、通信の表面をご覧ください♪



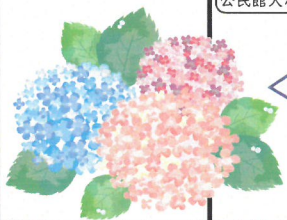
バドミントン  
20:00～22:00  
公民館大ホール

「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!!

### 《入梅》

6/21は「夏至」（げし）

北半球では昼が最も長く、夜が最も短い日です。この日を境に日脚が短くなっていきます。



【あじさい】...アジサイ属の学名は「Hydrangea(ハイドランジア)」。「和名の「あじさい」は「藍色が集まったもの」を意味する「あづさい(集真藍)」が語源であるとされ、それが転訛して「あじさい」になったと言われています。

「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集まれよ!～

29

30

バドミントン  
20:00～22:00  
公民館大ホール



### パッチワークサークル活動日

毎週水曜日 19:30～21:30  
日程 6月4日 11日 18日 25日  
場所 公民館研修室  
※11日は多目的研修センター  
一緒に楽しく作品作り、しませんか♪

### 水中運動教室開催日

日程 6月5日12日19日  
集合 9時20分  
豊里運動公園  
※お休みの時は連絡をお願いします。

豊里市豊里運動公園  
只野組豊里花の公園の利用者の皆さん!



犬のフンお断り  
フンは必ず持ち帰しましょう  
マナーを守ってきれいなまちを