

とよさとマイ・タウンクラブ通信 7月号



マイ・タウンクラブ通信 目次

1. 報告♪熟女会&地区市民交流スポーツ大会
2. 教室活動のご案内
3. 7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

世界にひとつの作品！「体験DE熟女会」藍染体験

◆◆「愛藍人 文字」で藍染め体験してきました◆◆

6月16日、毎年恒例となった「藍染体験」をしました。今年も栗原市にある「愛藍人 文字」で日本最古の染めの技法、正藍冷染を体験です。今回も型染めと絞り染めに分かれて作業を行いました。絞り染めは、用意された道具（割りばし・ビー玉など）を用いて染めます。最後までどんな模様になっているのかわからないのが楽しい♪型染めは型を選ぶのに皆さん悩んでいました。今年も天候に恵まれ、染めた後の水洗いは目の前の沢（二ノ迫川）で型染めの糊や染料を洗い流しました。今年も貴重な体験が出来ました♪



豊里地区市民交流スポーツ大会（夏季大会）が開催されました！

6月15日、豊里地区市民交流スポーツ大会（夏季大会）が開催されました。ソフトボールとバタンの2種目が行われました。本格的な夏を前に、スポーツを通して楽しい時間を過ごすことが出来ました。

【ソフトボール】 ☆成績☆ 【バタン】

優勝 大曲 優勝 竹花 温古会
準優勝 下町 準優勝 保手 B
第3位 保手 A



秋季大会は11月9日♪
卓球バレー・ビニールバレー・ボールを行う予定です！

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ネ

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：7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：7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：7月3日10日17日24日31日（木曜日）
時間：午後7時15分～午後9時00分
場所：公民館中ホール
17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

いきいき健康教室

開催日：7月4日 18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：7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：7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ですよ♪

HIPHOP☆スクール

開催日：7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金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、参加費を集金させていただきます。

水分補給、忘れないでね(*^-^*)



7月

さあ 7月です！今年も暑くなりそう～夏の運動時の注意点～

いよいよ7月！夏本番がやってきます！この時期は、運動するにも注意が必要です。運動する際に気をつけたいのが「水分補給」です！「熱中症」への注意も大切です！

◆夏の運動時の注意点◆

- 運動する際には日中を避け、早朝や夕方涼しい時間帯に行いましょう！
- こまめに水分補給をしましょう！飲むタイミングは運動の前・中・後に！

飲むものはスポーツドリンクや水。

※市販のスポーツドリンクは糖分の濃度を考慮し、吸収されやすくするため水で薄めた方が better！

- 屋外での運動の際は帽子をかぶって直射日光を避けましょう！

- 服装は、通気性・吸収性のよい素材のものを選ぶこと！

(^_^)b 熱中症は夏場に多く発生しますが、梅雨が明けて蒸し暑い日が続く7月は、身体が暑さに慣れないため、発生件数が増加しやすいそうです。炎天下の屋外はもちろん、屋内に居ても発症することがあり、体内水分量や体温調節機能の低下しがちな高齢者、幼児は特に注意が必要です。



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
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。水分補給もしっかり！ ◎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 YoGa(笑顔ヨガ) 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 19:15～21:00 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(脳) 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	7/7は「小暑」(しょうしょ) この日から暑気に入り、本格的な暑さが始まることとされています。暑中となり、暑中見舞いも出されるようになります。	バドミントン 20:00～22:00 公民館大ホール
8	9	10	11	12	13	14
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(笑顔ヨガ) 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 19:15～21:00 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(脳) 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	「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指に、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
15	16	17	18	19	20	21
ソフトバレー 19:30～21:00 公民館大ホール	Smile YoGa(笑顔ヨガ) 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 19:15～21:00 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 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	「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指に、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
22	23	24	25	26	27	28
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(笑顔ヨガ) 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 19:15～21:00 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	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	「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いよ~	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
29	30	31	水中運動教室開催日 日程 7月3日10日17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。			
ソフトバレー 19:30～21:00 公民館大ホール	Smile YoGa(笑顔ヨガ) 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	よさこいスクール 19:15～21:00 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	◆お知らせ◆ パッチワークサークルは都合によりお休みになります。			