

とよさとマイ・タウンクラブ 8月号



マイ・タウンクラブ通信 目次

1. 報告♪楽天応援ツアー
2. 教室活動のご案内
3. 8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

行ってきました「楽天応援ツアー」

◆◆今年も応援してきました◆◆

7月20日(日)、楽天モバイルパーク宮城に「楽天 VS 日ハム」の試合観戦に行ってきました。当日は猛暑で熱中症が心配されましたが、最後まで元気に観戦してきました(*^-^*) 試合は残念ながら2対4で楽天が負けてしまいましたが、両チームのホームランを観ることが出来て良かったです。また応援に行きましょうね(*^-^*)



8月10日...YOSAKOI&ねぶたinとよさと! 今年も暑い夏が豊里にやって来る!!



陸前豊里駅前をメイン会場に、今年も多くのよさこいチームが参加して行われる豊里の夏の風物詩「YOSAKOI&ねぶたinとよさと」。マイ・タウンから小学生の親子が踊る「TEAMマイ・タウン with M☆T」、そして「舞☆たうん」の2チームが参加します。



あたたかいご声援、
どうぞよろしくお願いします(*^-^*)

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ね

クラブHP <https://toyosato-mytown.com>

教室活動のご案内

体力アップ体操

8月はお休みになります

9月から再開となります♪



レクダンス教室

開催日: 8月26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: 8月7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
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
★8月10日、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: 8月8日 22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: 8月6日 20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: 8月27日(水曜日)
時間: 午後7時30分~午後9時00分
場所: 多目的研修センター
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: 8月9日 23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(*^-^*)

うちのひともしょ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。

水分補給、忘れないでね(*^-^*)



8月

これからが夏本番！夏バテしないので元気に過ごすために♪

★高温多湿の日本の夏は体調を崩しがち。人の体は温度変化に対して体温調整機能が働いて体調を整えていますが、最近は夏の初めから30℃を超える暑さが続くことに加えて、高い湿度の為に汗が気化しにくいことで、体温調整が働きにくい状況が増えています。その為、体力が低下する、食欲不振などの不調を感じるといった「夏バテ」の症状が出てきます。元気に過ごすために「夏バテ」対策を!!

○「夏バテ」対策のポイント○

- ・バランスの良い食事を……暑さで食欲が落ちがち。バランスの良い食事を心がけましょう。特にビタミンやミネラルが豊富な野菜や果物を積極的に摂取しましょう。また、タンパク質を含む食材（魚・肉・大豆等）を適量摂ると体力の回復を助けてくれるそうです。
- ・十分な水分補給を……汗をかきやすい時期はこまめな水分補給が欠かせません。特に運動や屋外での活動や作業後は、水分だけでなく塩分も補うことが大切です。
- ・規則正しい生活を……睡眠不足や不規則な生活は夏バテの原因となります。毎日同じ時間に寝起きし、十分な睡眠をとることがとても大切です。

体調が思わしくないときは無理せずゆっくり過ごして下さいネ



日	月	火	水	木	金	土
◆◆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～ ◎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、フンの後始末もお願いします。 ※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。 利用の際は忘れずに申請してください。 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						
					1	2
					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	
3	4	5	6	7	8	9
	レッツ!!ダイエット 10:00～11:00 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	よさこいスクール 19:15～21:00 公民館中ホール	いきいき健康教室 14:00～15:00 公民館柔道場	【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
	バドミントン 20:00～22:00 公民館大ホール		卓球サークル 19:00～21:00 公民館大ホール	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)	
			メディカルヨガ 19:30～21:00 公民館中ホール		バスケット 20:00～22:00 公民館大ホール	
10	11	12	13	14	15	16
2025 YOSAKOI& ねぶた in とよさと 会場:陸前豊里駅前通り 開会:14時00分 スタート					バスケット 20:00～22:00 公民館大ホール	
	【山の日】				「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～) ～ダンス初めての友達集まれ♪～	
17	18	19	20	21	22	23
	レッツ!!ダイエット 10:00～11:00 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	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	【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
	バドミントン 20:00～22:00 公民館大ホール		卓球サークル 19:00～21:00 公民館大ホール		ボクシング 19:30～21:00 公民館中ホール(脇)	
			メディカルヨガ 19:30～21:00 公民館中ホール		バスケット 20:00～22:00 公民館大ホール	
24	25	26	27	28	29	30
		レクダンス教室 10:00～11:30 多目的研修センター	Smile YoGa(スマイルヨガ) 9:30～10:30 多目的研修センター			
			エンジョイ!エアロ 19:30～21:00 多目的研修センター			
31						

総合検診のため公民館使用不可となります(8月25日～9月1日まで)

8月の水中運動教室は夏休み期間のためお休みにいたします。9月から再開します!

★9月から参加する方を追加募集中です♪
プールで楽しく運動しませんか?(*^-^*)詳細はクラブへ

◆◆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。

マイ・タウンクラブのHP、覗いてみてね(^^)

<http://toyosato-mytown.com>