

とよさとマイ・タウンクラブ 9月号



マイ・タウンクラブ通信 目次
 1. YOSAKOI&ねぶた in とよさと！
 2. 教室活動のご案内
 3. 9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

「YOSAKOI&ねぶた in とよさと」に参加しました♪

8月10日に開催された「YOSAKOI&ねぶた in とよさと」にマイ・タウンクラブから「TEAM マイ・タウン with M☆T」、「舞☆たうん」、「GUIDANCE&マイ・タウン」の3チームが参加しました。残念ながら、晴天の下とはいきませんでしたが、小雨の中でも元気に楽しく踊ることが出来ました♪

実行委員会の皆さんはじめ尽力いただいた全ての方々に感謝申し上げます(*^-^*)



あたたかいご声援、ありがとうございました♪

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：9月3日 17日（水曜日）
 時間：午後2時00分～午後3時30分
 場所：9/3 多目的研修センター
 9/17 公民館中ホール
 講師：我妻早苗さん
 持ち物：飲み物
 参加費：200円
 ★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：9月9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：9月11日 25日（木曜日）
 時間：午後7時15分～午後9時00分
 場所：9/11 公民館中ホール
 9/25 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
 ★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：9月5日 19日（金曜日）
 時間：午後2時00分～午後3時30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：9月3日 17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：9月10日 24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：9月13日 27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(*^▽^*)

おうちのひとも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基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、参加費を基金させていただきます。

水分補給、忘れないでね(*^-^*)

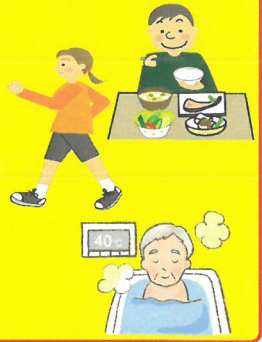


9月

9月…残暑を元気に乗り切るために ~この時期の体調不良を予防しよう~

暑かった夏も終わり、これから涼しい秋が……いえいえ、今年も残暑は厳しい予報です。そこで今月は、残暑の時期の体調不良を予防するポイントをご紹介します。日々の生活に取り入れて、残暑を元気に乗り切ってくださいね(*~*)

- ①**バランスの良い食事**…1日3食バランスよい食事を心がけて。豚肉や大豆などビタミンB1を含む食べ物は老廃物を排出して疲労回復効果が期待できるので、積極的に摂りたいですね。
- ②**温かいものを摂ろう**…暑い時はどうしても冷たい飲み物、食べ物を摂りがちです。意識して温かい飲み物や生姜など、体の内側から温まる食品を摂るようにしましょう。
- ③**軽い運動をしよう**…ストレッチや散歩など軽い運動でいいので、体を動かすようにしましょう。運動することで睡眠の質を向上させ、血行を良くして、胃腸のはたらきを改善させる効果が期待できるそうです。
- ④**ぬるめのお湯で入浴**…冷房などで冷えた体を温めて自律神経のバランスを整えるには、ぬるめのお風呂がオススメです。入浴することで眠気を誘い、質のよい睡眠も期待できますよ。
- ⑤**冷え対策**…冷房や夜間など、体が冷えてしまう場面、多々ありますよね。いざという時に体を温められるよう、何か羽織れるものを用意しておくといいですよ♪



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	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(スマイルガ) 9:30~10:30 公民館和室 体力アップ体操 14:00~15:30 多目的研修センター 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	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	
	【キンモクセイ】 …秋の訪れを告げる豊かな香りの花。花言葉が「謙虚」「謙遜」など控えめな言葉なのは、咲かせる花が小ぶりであることから、つましい印象が由来となっているそうです。 モクセイ科モクセイ属の常緑小高木樹。秋に橙黄色の花を咲かせて甘い香りを放ち、ジンチョウゲ、クチナシと合わせて、日本の三大芳香木のひとつに数えられているそうですよ。いい香りです(*~*)♪					
7	8	9	10	11	12	13
「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 Yoga(スマイルガ) 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 19:00~21:00 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
	9/7は「白露」(はくろ) 夜中に大気が冷え、草花や木に朝露が宿りはじめる頃。日中の暑さも和らぎはじめ、だんだんと秋の気配が感じられるように。					「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♪~
14	15	16	17	18	19	20
		ソフトバレー 19:30~21:00 公民館大ホール	Smile Yoga(スマイルガ) 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	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	
	「体力アップ体操」 はステップ運動と、ゴムベルトを使つ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!!					
	【敬老の日】					
21	22	23	24	25	26	27
	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		Smile Yoga(スマイルガ) 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 19:00~21:00 多目的研修センター(健) 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
9/23は「秋分」(しゅうぶん) 「秋分の日」で「彼岸の中日」。この日、真東から昇った太陽は真西に沈み、昼と夜の時間がほぼ等しくなる。「暑さ寒さも彼岸まで」と言われ、この日を境に寒さが増してくるとされます。		「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(^)初めての方でも楽しく参加できます!				
		【秋分の日】				
28	29	30				
	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				

◆◆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。

水中運動教室開催日

日程 9月 11日 18日
集合 9時20分
※お休みの時は連絡をお願いします。



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

登米市豊里運動公園・
只野組豊里花の公園の
利用者の皆さん!