

とよさとマイ・タウンクラブ通信 10月号



マイ・タウンクラブ通信 目次

1. 後期会員募集開始です！
2. 教室活動のご案内
3. 10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

10月より後期会費での会員登録が始まります！

★10月1日より後期会費での会員登録が始まります★
この機会に是非登録して、一緒に活動しましょう♪

【クラブ会員新規・更新手続き方法】
クラブ事務局に用意してある申込用紙に必要事項を記入して頂き、年会費(下記表を参照下さい)を納めて頂くだけで完了です♪

※ファミリー会員とは……同一世帯であればご家族何人でも加入出来るお得な会費です
※既に今年度の会員登録がお済みの方は必要ありません。

とよさとマイ・タウンクラブ 会費表(後期)

	後期会費
未就学児	350円
小・中・高校生	1,400円
一般	2,800円
65歳以上	1,400円
ファミリー	4,900円

マイ・タウンクラブ秋の企画第1弾！

「秋満喫！満足満腹いも煮会」参加者募集のお知らせ

秋と言えば……「食欲の秋」&「スポーツの秋」！！

おいしい空気と美味しいいも煮で、心も体も満足満腹！

ウォーキングや散歩で自然を満喫した後は、いも煮を囲んで舌づつみを♪

そんな楽しい1日を過ごしたいと思います。

是非参加して下さいネ(°O°)

雨天決行！(雨の時は屋内でいも煮！)

日時：令和 7年10月19日(日)

集合 8時15分

行先：みやぎ蔵王えぼしリゾート・蔵王酪農センター ほか

参加費：会 員：大 人 3,500円 小学生以下 2,500円

会員以外：大 人 3,800円 小学生以下 2,500円

※小学生以下は保護者同伴となります。募集定員25名：締切10/9

いも煮ができるまでの間、ウォーキングや散歩を楽しもう♪

☆歩くのはちょっと…という人は、美味しいいも煮作りのお手伝いをお願いします。

☆帰りは寄り道(お買い物)しながら帰ってきますよ♪

※詳細は別配布のチラシをご覧くださいね。

(*^_^*) 11月には第2弾も！お楽しみに♪

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：10月1日 15日 (水曜日)
時 間：午後2時00分～午後3時30分
場 所：10/1 多目的研修センター
10/15 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：10月14日 28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：10月9日 23日 (木曜日)
時 間：午後7時15分～午後9時00分
場 所：10/9 多目的研修センター
10/23 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

★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：10月10日 24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：10月1日 15日 (水曜日)
時 間：午後7時30分～午後9時00分
場 所：10/1 多目的研修センター
10/15 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！

エンジョイ♪エアロ

開催日：10月8日 22日 (水曜日)
時 間：午後7時30分～午後9時00分
場 所：10/8 多目的研修センター
10/22 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：10月11日 25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。

秋は「食欲の秋」「読書の秋」

そして「スポーツの秋」!!

運動する機会を増やしましょう♪

10月

「豊里地区市民交流スポーツ大会（秋季大会）」を開催します！

秋も深まる11月、食欲の秋もいいけれど、やっぱりスポーツの秋！！
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、親子での参加も大歓迎。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「卓球バレー」「ビニールバレー」
※種目を選んで申し込んでね(^o^)

日時：11月9日（日） 午前9時スタート（受付 8時30分～）

会場：ビニールバレー（豊里公民館大ホール）

卓球バレー（豊里公民館中ホール）

※ 詳細、申し込み方法等は後日配布のチラシをご覧ください



日	月	火	水	木	金	土
◆◆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。 ◎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。たくさん元気な笑顔に会えるのを楽しみにしています(^-^) 水中運動教室開催日 日程 10月2日9日 16日30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。						
5	6	7	8	9	10	11
「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	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 多目的研修センター 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 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 よさこいスクール 19:30～21:00 多目的研修センター	ボクシング 19:30～21:00 多目的研修センター バスケット 20:00～22:00 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
10/8は「寒露」(かんろ) 朝露も一段と冷たく感じられ、秋が深まってくる頃。朝晩は寒気さえ感じることもあります。 「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え♪～						
12	13	14	15	16	17	18
		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 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 「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!!	ボクシング 19:30～21:00 多目的研修センター バスケット 20:00～22:00 公民館大ホール	
19	20	21	22	23	24	25
秋のお出かけ企画① 「満足満腹 いも煮会」 出発 8:30 集合 豊里運動公園 ※詳細は表面と別配布のチラシを参照くださいね！	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	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 19:30～21:00 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 多目的研修センター 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
【スポーツの日】 「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。運動したあゝが実感できますよ(^-^)/初めての方でも楽しく参加できます！ 10/23は「霜降」(そうこう) 朝夕の気温も下がり、霜も降り始める頃です。秋も終わり、冬の到来が感じられるようになってきます。						
26	27	28	29	30	31	
パッチワークサークル 20:00～22:00 公民館大ホール	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(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		ボクシング 19:30～21:00 多目的研修センター	
◆◆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。 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						

NPO法人とよさとマイ・タウンクラブでは一緒に活動する仲間を募集しています。「楽しい♪」を見つけてみませんか(*^▽^*)