

とよさとマイ・タウンクラブ 11月号



マイ・タウンクラブ通信 目次
1. 「秋のバスツアー」のお知らせ
2. 教室活動のご案内
3. 11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♪
「秋満喫！満足満腹！煮会」**

10/19(日)、蔵王えぼしリゾート
でも煮会をしてきました♪
とても楽しい一日でした(*^-^*)

マイ・タウンクラブ秋の企画第2弾！

「マイ・タウン秋のバスツアー」参加者募集のお知らせ

今年の秋のバスツアーは…福島県飯坂町へ Let's go!!

「医王寺」で竹灯籠づくり、「いいざか花もの湯」でランチバイキング&温泉
盛りだくさん1日を楽しみましょう♪是非参加して下さいネ(♡〇)

日 時：令和 7年11月30日(日) 集合 6時40分

行 先：福島県飯坂町「医王寺」「いいざか花もの湯」ほか

参加費：会 員：大 人6,000円 小学生以下4,500円

会員以外：大 人7,000円 小学生以下4,500円

※小学生以下は保護者同伴となります。

作った竹灯籠はお持ち帰りいただけます(*^-^*)

☆当日はバスでの移動時間が長時間となります。

乗り物酔いが心配な方は酔い止めを服用する等、

対策をお願いします。

☆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。

募集定員25名
締切 11/7



一緒に楽しい一日を過ごしましょう♪

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：11月 5日 19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：飲み物

参加費：200円

★転ばぬ先の杖ならぬ筋力アップです！

★ムリせず出来る範囲でOKですよ♪

レクダンス教室

開催日：11月 11日 25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：11月 13日 27日 (木曜日)

時 間：午後7時15分～午後9時00分

場 所：11/13 公民館中ホール

11/27 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：11月 7日 21日 (金曜日)

時 間：午後2時00分～午後3時00分

場 所：多目的研修センター

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：11月 5日 19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：11月 12日 26日 (水曜日)

時 間：午後7時30分～午後9時00分

場 所：11/12 公民館中ホール

11/26 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！

HIPHOP☆スクール

開催日：11月 8日 22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

参加費：500円

講 師：佐々木聖彦さん

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。

準備運動をしっかり行い
ケガ予防に努めましょう♪



11月

これからの季節、寒暖差に注意が必要です♪

★今年も残り2か月となりました。今後は日に日に寒さが増していきますね…これからの時期、血圧が高めの方は注意が必要です! 寒くなると、私たちの身体は体温を逃さないように血管が収縮するので、血圧がさらに高くなり、心筋梗塞や脳卒中を引き起こす可能性があるため、次のような状況では特に注意が必要になります。

◎寒い屋外に出たとき ◎暖かい部屋からトイレや脱衣所などの寒い場所へ移動したとき
◎熱いお風呂に入ったとき ◎夜間トイレに起きたときや早朝に起きたとき など

★日常生活における高血圧予防のポイントをご紹介します。生活習慣の改善を心がけ、これからの時期を元気に過ごしましょう。

*塩分の摂りすぎに注意 *肥満を防ぐ *ストレス解消 *適度な運動をしよう
*たばこやお酒は控えめに

★コロナ感染症やインフルエンザの予防にも努めましょう。また、風邪も流行り始める時期です。みなさん、うがい・手洗いを怠れないでね(*▽*)

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ね



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します。 また、フンの後始末をお願いします。 ※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 「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♪～						1
2	3	4	5	6	7	8
【文化の日】		ソフトバレー 19:30～21:00 公民館大ホール	Smile YoGo(スマイル3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 多目的研修センター 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	【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	10	11	12	13	14	15
豊里地区市民交流 スポーツ大会 会場:豊里公民館 時間:9時スタート ★詳細は配布済みのチラシ をご覧くださいね♪	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	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 YoGo(スマイル3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	バスケット 20:00～22:00 公民館大ホール	
16	17	18	19	20	21	22
	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 「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 YoGo(スマイル3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 多目的研修センター 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	【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
23	24	25	26	27	28	29
【勤労感謝の日】	【振替休日】	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 YoGo(スマイル3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 多目的研修センター	よさこいスクール 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	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	
30	秋のバスツアー 今年は竹灯籠づくりに 挑戦します! 行先:福島県飯坂方面 詳細は表裏、別配布チラ シを参照下さい(^^)^^					◆◆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