

とよさとマイ・タウンクラブ通信 12月号



マイ・タウンクラブ通信 目次
 1. 今年もやります「温泉DE熟女会」
 2. 教室活動のご案内
 3. 12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

12月 気をつけたいこと!

12月は気温が下がり、乾燥が進むため、インフルエンザなどの感染症やヒートショック、かくれ脱水に注意が必要になるそうです。

自分で出来る感染予防の手洗いやマスク着用を心がけましょう。

そして、適切な湿度管理、こまめな水分補給、入浴時の温度差対策も大切です!

♡元気に新年を迎えられるよう、
 しっかり自分で体調管理しましょうね(*^-^*)



今年も残すところあとわずか… 「温泉DE熟女会」開催です!

疲れた体を癒してくれる温泉と美味しい食事…いつもがんばっている自分へのご褒美に、楽しい時間を過ごしませんか(*^-^*)

「温泉DE熟女会」～今年1年がんばった自分にご褒美を♪～

日 時: 12月15日(月) 集 合: 8時45分

場 所: 仙台・秋保温泉 瑞鳳 ほか

集合場所: 豊里運動公園

定 員: 先着15名

締切 12/8

参 加 費: 会員3,300円

非会員4,300円

※飲み物代別途

対 象: クラブ女性会員 & 地域の女性

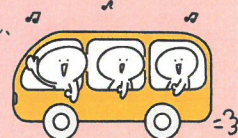
【申込方法】 別配布のチラシにある参加申込書に必要事項を記入し、

参加費を添えてクラブ事務局までお願いします。

※12月以降はキャンセル料が発生しますのでご了承ください。

※詳細は別配布のチラシをご覧ください。

※タオルはご持参ください。(購入可)



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: 12月 3日 17日 (水曜日)

時 間: 午後2時00分～午後3時30分

場 所: 12/ 3 多目的研修センター

12/17 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

★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: 12月 9日 23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: 12月 11日 25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

★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: 12月 5日 19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: 12月 3日 17日 (水曜日)

時 間: 午後7時30分～午後9時00分

場 所: 12/ 3 多目的研修センター

12/17 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: 12月 10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♪

HIPHOP☆スクール

12月20日

クリスマスイベント開催!
 会場: GUIDANCE STUDIO

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。

準備運動をしっかり行い
 ケガ予防に努めましょう♪



12月

「豊里地区市民交流スポーツ大会(秋季)」開催!

「豊里地区市民交流スポーツ大会(秋季)」が11月9日(日)に豊里公民館を会場に開催され、「ビニールバレー」と「卓球バレー」の2種目が行われました。どちらの会場も大きな歓声と笑い声に包まれ大盛り上がりでした♪



お疲れ様でした(*^-^*)

《ビニールバレー》

優勝 イルマール

第2位 新町町内会

第3位 おだづもっこ A

おだづもっこ B

《卓球バレー》

優勝 大曲町内会

第2位 浦軒

第3位 竹花

入賞チーム以外にもたくさんの方が参加してくださいました。参加して頂いた皆さん、運営にご協力頂いた皆さん、ありがとうございました。

次回の大会にも是非参加して下さいね♪

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 【ポインセチア】 …学術上の標準と名はショウジョウボクといい、ポインセチアは通名。日本では11月から12月ごろに茎の上にある葉が赤や桃色や乳白色に美しく色づく。クリスマスが近くなると花屋に鉢物が出回ることから「クリスマスフラワー」とも呼ばれているそうです。ポインセチアには「祝福する」「聖夜」「幸運を祈る」等の花言葉があるそうです。クリスマスにぴったりですね(*^-^*)b	ソフトバレー 19:30~21:00 公民館大ホール 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	Smile Yoga(スマイルヨガ) 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		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	
「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	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 19:00~21:00 公民館中ホール	バスケット 20:00~22:00 公民館大ホール	
12/7は「大雪」(たいせつ) 北風が吹き、平地でも雪が降る頃。いよいよ本格的な冬の到来です。						
14	15	16	17	18	19	20
	バドミントン 20:00~22:00 公民館大ホール 【温泉DE熟女会】 秋保温泉で まったりしましょう♪ 詳細は別配布のチラシをご覧ください	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(スマイルヨガ) 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		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】 クリスマスイベント 開催 会場 GUIDANCE STUDIO 
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	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 19:00~21:00 公民館中ホール	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		
12/22は「冬至」(とうじ) 北半球では、正午の太陽の高度が一年中で最も低く、昼が最も短く、夜が最も長い日。この日を境に日脚が長くなって行きますが、寒さはますます厳しくなっていきます。						
28	29	30	31	今年も教室・サークル・イベントに参加いただき ありがとうございました(๖^▽^) 来年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます		
年末年始休業(12/29~1/3)				《大みそか》   バトンタッチ		

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中!「楽しい♪」を見つけてみませんか(๖^▽^)