

とよさとマイ・タウンクラブ「1月号」



マイ・タウンクラブ通信 目次
 1. 新年のご挨拶
 2. 教室活動のご案内
 3. 1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「秋のバスツアー」&「温泉DE熟女会」

11月30日、福島市飯坂町にある「医王寺」で竹灯籠づくりを体験してきました。たくさんの型紙の中から1枚選んでドリルで穴を開けていくのですが、慣れるまでは大変でした。でも、皆さんがんばったのでとても素敵な灯籠が出来ました♪



12月15日、「温泉 DE 熟女会」で秋保の瑞鳳に行ってきました。1年間がんばった自分へのご褒美を...ということ、楽しい1日を過ごしてきました(*~*)美味しい食事、ヌクヌク温泉、楽しいショッピング...と皆さんと楽しんできました。また行きましょね♡



ご参加いただきありがとうございました♪また是非!

クラブHP <https://toyosato-mytown.com>



幸多き新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。
 昨年中は格別のご厚情にあずかり、心より御礼申し上げます。
 本年も相変わらず、よろしくお願い致します。
 皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り致します。

特定非営利活動法人
 とよさとマイ・タウンクラブ事務局一同
 芳春凱喜...春の良い香りと共にめでたい喜びが訪れること

教室活動のご案内

体カアップ体操

開催日：1月 21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：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
 ★ムリせず出来る範囲でOKですよ♪



レクダンス教室

開催日：1月 13日 27日（火曜日）
 時 間：午前10時～午前11時30分
 場 所：1/13 多目的研修センター
 1/27 公民館中ホール
 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!

よさこいスクール

開催日：1月 8日 22日（木曜日）
 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：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：1月 16日 30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：1月 21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よ♪



エンジョイ♪エアロ

開催日：1月 14日 28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：1月 10日 24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、よろしくお願い致します。
 ★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♪



1月

寒さに負けずに…今年こそ!!

明けましておめでとうございます 今年もよろしくお祈り申し上げます

さて……冬といえば“こたつとみかん”。こたつに入ってしまったら、そう簡単には抜け出せないもの。いかにしてこたつから出ずに用事を済ませることができるかと考えた経験、ワタシだけではないはず…きっと皆さんも有ることでしょう(*^-^*)
寒い時期は体を動かしたくないもの。でも、体を動かさないと、筋肉はどんどん減っていきます。もし風邪などで1週間寝込んだとすると、筋肉は20%低下、2週間ならばなんと40%! 驚くべきスピードで衰えていくそうです。
筋肉が痩せると代謝も下がり、どんどん痩せにくい体になってしまうので、動かない生活はダイエットの大敵なのです。反対に筋肉量が増えると代謝が増え、何もなくても痩せやすい体になるそう。
そこで! 今年は代謝力をアップして、太りにくい体づくりにチャレンジしてみませんか?

寒くて動きたくない! こたつから出たくない! 動くのが面倒! と心の中で強く叫びながらも、エイヤ!! と思いきって体を動かしてみましょう。しばらくすると、ポカポカあたたかくなって、お正月の罪悪感が貯まっている腹回りや腰回りがスッパリしてきますよ。そう! どうせ貯めるなら脂肪や罪悪感よりも筋肉ですよ♪

筋肉は1日してならず「磨練作針(ましよさくしん)」、継続が大切です!



◇◆運動公園・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、フンの後始末もお願いします。

犬のフンは持ち帰りましょう



※冬期間の花の公園多目的グラウンド、運動公園は、メンテナンスと芝生の養生のためグラウンドの利用は休止しています。来シーズンがより良い環境で利用できるよう、ご理解ご協力をお願いします。

明けまして
おめでとうございます(・v・)
今年もよろしくお祈りいたします♪



年末年始休業 (12/29~1/3)

【元旦】

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
<p>1/5は「小寒」(しょうかん) この日を「寒の入り」ともいう。寒さが一段と厳しくなる頃で、寒中見舞いを出したりします。体調管理に努めましょう(*^-^*)</p>				<p>卓球サークル 19:00~21:00 公民館大ホール</p>	<p>よさこいスクール 19:30~21:00 公民館中ホール</p>	<p>ボクシング 19:30~21:00 公民館中ホール(脇)</p> <p>バスケット 20:00~22:00 公民館大ホール</p> <p>【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</p>
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
	<p>【成人の日】</p>	<p>レクダンス教室 10:00~11:30 多目的研修センター</p> <p>ソフトバレー 19:30~21:00 公民館大ホール</p>	<p>Smile YoGo(マカガ) 9:30~10:30 公民館和室</p> <p>卓球サークル 19:00~21:00 公民館大ホール</p> <p>エンジョイ♪エアロ 19:30~21:00 公民館中ホール</p>		<p>いきいき健康教室 14:00~15:00 多目的研修センター</p> <p>バスケット 20:00~22:00 公民館大ホール</p>	
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

★クラブからのお願い★

寒いところでいきなり体を動かすのはとても危険です。ウォームアップを十分に行い寒さに体を慣らしましょう。ストレッチ等を行うことで、体を温めるだけでなく、筋肉の緊張をほくして柔軟性を高めることでケガの予防にもなりますよ(〇〇)
また、寒いと身体がカチコチになりがちです。そんな時もストレッチ等でほくしてあげるといいですよ(〇〇)b

◇◆お知らせ◇◆
パッチワークサークル、
バレーボールサークルは
当面の間お休みになります。



2026年が、皆様にとって幸多い1年になりますように(*^-^*)今年も一緒に楽しみましょう♪