

とよさとマイ・タウンクラブ 3月号



マイ・タウンクラブ通信 目次
 1. 令和8年度クラブ会員募集開始！
 2. 教室活動のご案内
 3. 3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

“新年度(4月からの)会員”募集開始！！

今年度も残すところ1ヶ月…

さあ！令和8年度の会員募集開始です♪

マイ・タウンクラブでは4月から一緒に活動する仲間を募集します。

- ・1人ではなかなか運動ができない
- ・楽しく身体を動かしたい
- ・仲間を作りたい
- ・継続的に運動したい
- ・色んなことをしてみたい などなど…



マイ・タウンクラブに
 加入して
 一緒に活動しよう♪

定期的な活動以外にも、楽しいことを企画実行していきます♪
 是非、一緒に楽しい時間を過ごしませんか(*^-^*)

◆◆◆加入は簡単◆◆◆
 クラブ事務局に「会員加入申込書」がございますので、必要事項を記入いただき、年会費(表参照)を添えて、直接クラブ事務局にお申し込み下さい。
 ★疑問・詳細等、気軽にお問い合わせ下さい。



※ファミリー…同一世帯であれば何人でも加入できます(^^)
 ◎保険はクラブが一括で加入しますので、安心して活動していただけます。

とよさとマイ・タウンクラブ年会費表

	年会費
未 就 学 児	500円
小・中・高校生	2,000円
一 般	4,000円
6 5 歳 以 上	2,000円
フ ァ ミ リ ー	7,000円

「ランキュラス」は3月にピッタリ♪

3月と言えば、桜や桃、チューリップなどたくさんの花が咲きますが、中でも3月にピッタリだと思える花があります。それは「ランキュラス」です。ランキュラスの花言葉に「合格」があります。花びらが何層にも重なった美しいランキュラスは縁起が良いと考えられているので、「合格の花」として売り出されていることもあるほどです。ランキュラス(Ranunculus)の名前の由来はラテン語のカエル(rana)から来ているそうです。ピンとこない感じですが、葉っぱがカエルの足に似ているからだそう。ランキュラスの花言葉は花の色によって違うそうですが、どれもポジティブな花言葉が多いですよ、調べてみてね♪
 受験生の皆さんの「頑張り」が実を結びますように(*^-^*)



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：3月 4日 18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：3月 10日 24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：3月 12日 26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◎
 ★初心者大歓迎です！



いきいき健康教室

開催日：3月 13日 27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：3月 4日 18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：3月 11日 25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：3月 14日 28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：時々木聖彦さん
 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(*^▽^*)♪

おうちのひとみい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合させていただけます。ご理解とご協力、よろしくをお願いします。
 ★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。



3月

春は自律神経の乱れに気を付けて！

春が近づき、過ごしやすい季節になってきました。しかし、穏やかな気候とは裏腹に、実は身体に不調を感じる方が多くなる時期でもあります。今月は、体調を崩しやすい春を元気に過ごすためのポイントを紹介いたします♪



この時期は、寒暖差や気圧の変動の影響により自律神経のバランスが乱れ、体調不良に陥りやすいと言われています。疲れやストレスを感じたり、頭痛や倦怠感といった症状を引き起こしてしまうことも。また、生活環境の変化も自律神経を乱す原因と考えられます。元気に過ごすためのポイントをいくつか紹介いたしますので、参考にしてもらえればと思います(*~*~*)b

自律神経のバランスを整えるポイント！

- 朝食は抜かない…朝食は、寝ている間に下がった体温を上げ、自律神経のバランスを整えてくれています。また、主食、主菜、副菜を揃えて、栄養バランスの良い食事を心がけることも大切です。
- 軽めの運動をする…ウォーキングや軽めのランニング、ストレッチなどがオススメです。適度な運動はリラックス効果があり、ストレス解消にも効果的です。
- 睡眠環境を整える…睡眠の質を向上させることで、疲労回復やリラックス効果が高まります。部屋の室温や湿度、照明、寝間着など、睡眠環境を調節していきましょう

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	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		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	
		 《ひな祭り・耳の日》		 3/5は「啓蟄」(けいちつ) 春の暖かさを感じて、冬ごもりをしていた虫が外に這い出してくる頃のことです。		
8	9	10	11	12	13	14
「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	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
						《ホワイトデー》
15	16	17	18	19	20	21
	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	「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!!	バスケット 20:00~22:00 公民館大ホール	
					3/20は「春分」(しゅんぶん) 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ります。「暑さ寒さも彼岸まで」と言われ、寒さの峠を越して温和な気候となると言われています♪	
					【春分の日】	
22	23	24	25	26	27	28
	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	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
	「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！					「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♪~
29	30	31	◆◆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、フンの後始末をお願いします。 ※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。			
	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、バレーボール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