

とよさとマイ・タウンクラブ通信 4月号



マイ・タウンクラブ通信 目次

1. 新年度会員募集♪
2. 教室活動のご案内
3. 4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

“クラブ会員”大募集！！～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♪～

さあ新しい季節の到来です!! 4月から活動する会員を募集中♪
※前年度会員登録をしていた方も4月から更新となりますので、忘れずに手続きをお願いします♡



◆◇年会費◆◇

	年会費
未就学児	500円
小・中・高校生	2,000円
一般	4,000円
65歳以上	2,000円
ファミリー	7,000円

◆◆◆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年会費です。

運動しようかなと思った時が始めるチャンス! 1人では続かなくても仲間がいれば続けられます♪

「豊里運動公園」「只野組豊里花の公園」を利用する皆さんへ

いつもきれいに利用して頂きありがとうございます。
これからも施設をきれいにご利用頂くためご協力をお願いします。

- ◎自分のゴミは持って帰る ◎ゴルフの練習は禁止!
- ◎ペットの散歩はリードを付け、芝生には入れないで! 犬のフンは持ち帰ろう

※花の公園多目的グラウンド・運動公園を利用する際は申請が必要です。必ず申請をして利用ください。

— お願い —
ゴミは各自
お持ち帰り
ください

犬のフンは
持ち帰ろう

愛犬家のお手本となる
「素敵なマナー」
を広めよう!

クラブのホームページはこちら♪ <https://toyosato-mytown.com>

教室活動のご案内

体力アップ体操

開催日：4月 1日 15日 (水曜日)
時間：午後2時00分～午後3時30分
場所：4/1 公民館中ホール
4/15 多目的研修センター
講師：我妻早苗さん
持ち物：上靴・飲み物
参加費：200円
★みんなで楽しく筋トレしよう!

レクダンス教室

開催日：4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：4月 9日 23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
★初心者大歓迎!! 8月のYOSAKOI出ますよ!
★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：4月 10日 24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：4月 1日 15日 (水曜日)
時間：午後7時30分～午後9時00分
場所：4/1 公民館中ホール
4/15 多目的研修センター
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：4月 8日 22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!

HIPHOP☆スクール

開催日：4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!(*▽*)♪

おうちのひともしっかりとやってみよう(*▽*)♪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、よろしくお願ひします。
★体験(1回)は随時受付しています。事前にクラブまでご連絡下さい。
※参加費を集合させていただけますこと、ご了承下さい。



4月

春の健康維持に役立つ食事のポイント♪

4月は、冬から春になり、寒暖差や環境の変化などによって体調を崩しやすくなりますよね。今月は食事とおとしての健康維持のポイントを紹介(*^-*)旬の食材を取り入れたバランスの良い食事で元気に春を過ごしましょう♪

★旬の春野菜を摂る・・・春は栄養価の高い野菜が豊富

春キャベツ…ビタミンCや食物繊維が豊富 免疫力向上や腸内環境を整えてくれますよ。
 新玉ねぎ…アリシンが豊富で血液サラサラ効果、疲労回復にも◎
 菜の花…ビタミンC、E、葉酸などを多く含み栄養バランスに優れています。
 アスパラガス…ビタミンB群、C、E、アスパラギン酸を含み、疲労回復や新陳代謝の促進に効果的です。

★良質なたんぱく質を摂取する・・・活動的になる春は筋肉維持やエネルギー補給のためにたんぱく質が重要

鶏肉・魚・豆類…積極的に取り入れよう。タイやカツオなどの春が旬の魚もオススメです。
 たんぱく質の目安…体重1kgあたり1gのたんぱく質摂取が推奨されているそうです。

★苦みのある食材を取り入れよう・・・春の山菜などに含まれる苦み成分は、デトックス効果や新陳代謝の活性化が期待できる

菜の花・たけのこ・ふきのとう…これらは冬に溜め込んだ老廃物の排出を助けるそうですよ。

1日3食しっかり食べて、春を元気に楽しみましょうね♪



日	月	火	水	木	金	土
<p>◆◆◆クラブからのお願い◆◆◆</p> <p>新年度がスタートしました。会員登録をよろしくお願ひします。活動に参加する際には以下のことにご注意ください。</p> <p>◎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。</p> <p>◎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。</p> <p>◎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。たくさんの元気な笑顔に会えるのを楽しみにしています(^-^)</p>			<p>1</p> <p>Smile YoGo(マカ3カ)</p> <p>9:30~10:30</p> <p>公民館和室</p> <p>体カアップ体操</p> <p>14:00~15:30</p> <p>公民館中ホール</p> <p>卓球サークル</p> <p>19:00~21:00</p> <p>公民館大ホール</p> <p>メディカルヨガ</p> <p>19:30~21:00</p> <p>公民館中ホール</p>	<p>2</p> <p>バレエサークル</p> <p>19:30~21:30</p> <p>公民館大ホール</p>	<p>3</p> <p>ボクシング</p> <p>19:30~21:00</p> <p>公民館中ホール(脇)</p> <p>バスケット</p> <p>20:00~22:00</p> <p>公民館大ホール</p>	<p>4</p>
5	6	7	8	9	10	11
	<p>バドミントン</p> <p>20:00~22:00</p> <p>公民館大ホール</p>	<p>ソフトバレー</p> <p>19:30~21:00</p> <p>公民館大ホール</p>	<p>Smile YoGo(マカ3カ)</p> <p>9:30~10:30</p> <p>公民館和室</p> <p>卓球サークル</p> <p>19:00~21:00</p> <p>公民館大ホール</p> <p>エンジョイ♪エアロ</p> <p>19:30~21:00</p> <p>公民館中ホール</p>	<p>よさこいスクール</p> <p>19:30~21:00</p> <p>公民館中ホール</p> <p>バレエサークル</p> <p>19:30~21:30</p> <p>公民館大ホール</p>	<p>いきいき健康教室</p> <p>14:00~15:00</p> <p>多目的研修センター</p> <p>ボクシング</p> <p>19:30~21:00</p> <p>公民館中ホール(脇)</p> <p>バスケット</p> <p>20:00~22:00</p> <p>公民館大ホール</p>	<p>【HIPHOP☆スクール】</p> <p>○JBクラス(3歳児~)</p> <p>18:50~19:40</p> <p>○SBクラス(小学生~)</p> <p>19:50~21:00</p> <p>多目的研修センター</p>
<p>「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!</p>			<p>4/4は「清明」(せいめい)</p> <p>全てが明るく清らかで、生き生きとすがすがしく感じられる頃。そんな様子を表した「清浄明潔」という語を略したものが「清明」といわれています。</p>			
12	13	14	15	16	17	18
	<p>バドミントン</p> <p>20:00~22:00</p> <p>公民館大ホール</p>	<p>レクダンス教室</p> <p>10:00~11:30</p> <p>多目的研修センター</p> <p>ソフトバレー</p> <p>19:30~21:00</p> <p>公民館大ホール</p>	<p>Smile YoGo(マカ3カ)</p> <p>9:30~10:30</p> <p>公民館和室</p> <p>体カアップ体操</p> <p>14:00~15:30</p> <p>多目的研修センター</p> <p>卓球サークル</p> <p>19:00~21:00</p> <p>公民館大ホール</p> <p>メディカルヨガ</p> <p>19:30~21:00</p> <p>多目的研修センター</p>	<p>バレエサークル</p> <p>19:30~21:30</p> <p>公民館大ホール</p>	<p>ボクシング</p> <p>19:30~21:00</p> <p>公民館中ホール(脇)</p> <p>バスケット</p> <p>20:00~22:00</p> <p>公民館大ホール</p>	
<p>「体カアップ体操」はステップ運動と、ゴムベルトを使うので筋トレをしますよ♪後半のストレッチのみの参加もOK!!</p>				<p>「HIPHOP☆スクール」仲間募集♪</p> <p>★JBクラス(junior beginner's class)</p> <p>ダンス超初心者クラス(3歳児~小学生)</p> <p>★SBクラス(senior basic class)</p> <p>ダンスの基本を楽しく学ぶクラス(小学生~)</p> <p>~ダンス初めてのお友達連れまっえ♪~</p>		
19	20	21	22	23	24	25
	<p>バドミントン</p> <p>20:00~22:00</p> <p>公民館大ホール</p>	<p>ソフトバレー</p> <p>19:30~21:00</p> <p>公民館大ホール</p>	<p>Smile YoGo(マカ3カ)</p> <p>9:30~10:30</p> <p>公民館和室</p> <p>卓球サークル</p> <p>19:00~21:00</p> <p>公民館大ホール</p> <p>エンジョイ♪エアロ</p> <p>19:30~21:00</p> <p>公民館中ホール</p>	<p>よさこいスクール</p> <p>19:30~21:00</p> <p>公民館中ホール</p> <p>バレエサークル</p> <p>19:30~21:30</p> <p>公民館大ホール</p>	<p>いきいき健康教室</p> <p>14:00~15:00</p> <p>多目的研修センター</p> <p>ボクシング</p> <p>19:30~21:00</p> <p>公民館中ホール(脇)</p> <p>バスケット</p> <p>20:00~22:00</p> <p>公民館大ホール</p>	<p>【HIPHOP☆スクール】</p> <p>○JBクラス(3歳児~)</p> <p>18:50~19:40</p> <p>○SBクラス(小学生~)</p> <p>19:50~21:00</p> <p>多目的研修センター</p>
<p>4/20は「穀雨」(こくう)</p> <p>全ての穀物(百穀)をうるおす春の雨の意味で、煙るように降る雨は田畑を潤し、穀物などの成長を助ける時季。</p>			<p>「HIPHOP☆スクール」仲間募集♪</p> <p>★JBクラス(junior beginner's class)</p> <p>ダンス超初心者クラス(3歳児~小学生)</p> <p>★SBクラス(senior basic class)</p> <p>ダンスの基本を楽しく学ぶクラス(小学生~)</p> <p>~ダンス初めてのお友達連れまっえ♪~</p>			
26	27	28	29	30		
	<p>バドミントン</p> <p>20:00~22:00</p> <p>公民館大ホール</p>	<p>レクダンス教室</p> <p>10:00~11:30</p> <p>多目的研修センター</p> <p>ソフトバレー</p> <p>19:30~21:00</p> <p>公民館大ホール</p>		<p>バレエサークル</p> <p>19:30~21:30</p> <p>公民館大ホール</p>	<p>◆◆お知らせ◆◆</p> <p>パッチワークサークルは都合によりお休みになります。</p>	
【昭和の日】						