

とよさとマイ・タウンクラブ誌「5月号」



マイ・タウンクラブ通信 目次
1. 水中運動教室参加者募集
2. 教室活動のご案内
3. 5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

「水中運動教室」参加者募集!

『水中運動教室』を下記の日程で開催します(^^)

日頃の運動不足やストレスの解消に、是非参加してくださいネ♪

◆場 所:登米市民プール(現地集合・解散となります)
◆日 時:5/21.28 6/4.11.18 7/2.16.30 9/3.10.17 10/1.15.29
(14 回開催)

☆集合 9時45分 ☆教室 10時~11時 ☆解散 11時10分頃

◆対 象:とよさとマイ・タウンクラブ会員及び地域の方々
◆主 催:NPO法人とよさとマイ・タウンクラブ
◆参加費:1回につき 会員800円 非会員1,100円 (現地で集金します)
◆申込み:別配布のチラシにある申込用紙に必要事項をご記入しクラブ事務局にお持ち下さい。(電話での申込み可) (詳細は別配布のチラシを参照下さい)

* 受付期間 * 4月13日(月)~4月24日(金)※土日祝除く:午前9時~午後5時

◆持ち物:水着・スイミングキャップ・バスタオル・ビニール袋
◆お問合せ先: とよさとマイ・タウンクラブ事務局まで気軽にどうぞ

※参加人数が少ない場合は中止となります。ご了承ください。

「豊里運動公園」「只野組豊里花の公園」を利用する皆さんへ

外で体を動かすのが気持ちいい季節ですね(*^-^*)
運動公園・花の公園をいつもきれいに利用して頂きありがとうございます。これからもご協力、よろしくお祈りします。

◎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いたします。また、フンの後始末もお願いします。
※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: 5月20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
★みんなで楽しく筋トレしよう!
~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: 5月12日 26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: 5月14日 28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: 5月8日 22日 (金曜日)
時 間: 午後2時00分~午後3時00分
場 所: 公民館柔道場
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: 5月20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: 5月13日 27日 (水曜日)
時 間: 午後7時30分~午後9時00分
場 所: 5/13 公民館中ホール
5/27 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: 5月9日 23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金させていただきます。ご理解とご協力、よろしくお祈りします。
★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。
※その際、参加費を集金させていただきますこと、ご了承下さい。



5月

5月から熱中症対策…体を暑さに慣らす暑熱順化♪

熱中症は夏に起こるものと思っていませんか？実は熱中症は梅雨入り前の5月頃から発生しているそうです。暑さに慣れていないこの時期は、熱中症になる危険性が！今、熱中症対策のひとつとして注目されているのが「暑熱順化」。暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。暑熱順化は体を暑さに慣れさせることが重要なため、実際に気温が上がり、熱中症の危険が高まる前に、無理のない範囲で汗をかくことがポイントになります。日常生活の中で、運動や入浴をすることで、汗をかき、体を暑さに慣れさせることが大切。暑熱順化には個人差がありますが、数日から2週間程度かかるそう。暑くなる前から余裕をもって暑熱順化のための動きや活動を始め、暑さに備えましょうね。

- 晴れた日には外に出て、ウォーキングで汗をかくのが良いですね♪
- 雨の日には室内で筋トレやストレッチで軽く汗をかくのもオススメです。
- 入浴はシャワーで済ませずに、湯船につかりましょう。入浴の前後に十分な水分と適度な塩分を補給し、適度に汗をかくと気分もリフレッシュ(*~*~)b

※湯の温度が高めの場合には時間は短め、湯の温度が低めの場合には少し長めの入浴することがおすすめです。
毎々暑さが厳しくなっています。早めの熱中症対策で元気に過ごしましょうね

熱中症予防対策 暑熱順化



日	月	火	水	木	金	土
<p>◆◆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~</p> <p>◎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。 ※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。</p>		<p>犬のフンは持ち帰りましょう</p>		1	2	
3	4	5	6	7	8	9
<p>【憲法記念日】</p>	<p>【みどりの日】</p>	<p>【こどもの日】</p> <p>5/5は「立夏」(りっか) この日から立秋の前日までが暦の上での夏です。山々に緑が目立ち始めますよ♪</p>	<p>【振替休日】</p>	<p>バレーサークル 19:30~21:30 公民館大ホール</p> <p>いきいき健康教室 14:00~15:00 公民館柔道場</p> <p>ボクシング 19:30~21:00 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>	<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>	
10	11	12	13	14	15	16
<p>《母の日》</p>	<p>バドミントン 20:00~22:00 公民館大ホール</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(スマイルゴ) 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>よさこいスクール 19:30~21:00 公民館中ホール</p> <p>バレーサークル 19:30~21:30 公民館大ホール</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>「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!</p>	
17	18	19	20	21	22	23
	<p>バドミントン 20:00~22:00 公民館大ホール</p>	<p>ソフトバレー 19:30~21:00 公民館大ホール</p> <p>「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!!</p>	<p>Smile YoGo(スマイルゴ) 9:30~10:30 公民館和室</p> <p>体力アップ体操 14:00~15:30 公民館中ホール</p> <p>卓球サークル 19:00~21:00 公民館大ホール</p> <p>メディカルヨガ 19:30~21:00 公民館中ホール</p>	<p>バレーサークル 19:30~21:30 公民館大ホール</p> <p>5/21は「小満」(しょうまん) 陽気もよくなり、草木なども次第に生い茂ってくる季節です(*▽*)</p>	<p>いきいき健康教室 14:00~15:00 公民館柔道場</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>
24	25	26	27	28	29	30
	<p>バドミントン 20:00~22:00 公民館大ホール</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(スマイルゴ) 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 多目的研修センター</p>	<p>よさこいスクール 19:30~21:00 公民館中ホール</p> <p>バレーサークル 19:30~21:30 公民館大ホール</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>	

今月から水中運動教室が始まります

集合・出発：9時20分

5月21日(木) 28日(木)

※お休みする際は連絡をお願いします(*~*)



◆◆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。

