

# とよさとマイ・タウンクラブ「6月号」



マイ・タウンクラブ通信 目次  
 1. 体験 DE 嬉楽女会参加者募集！  
 2. 教室活動のご案内  
 3. 6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

## 「豊里地区市民交流スポーツ大会(夏季大会)」開催!

町内会や職場の仲間、近所の友達、同級生や仲良しグループ、親子での参加も大歓迎♪  
 みんなでチームを作って参加しよう♪

参加条件: 豊里町在住者・出身者・勤務者・通学者のいずれかであること!

今回開催する種目は2つ「ソフトボール」「パタンク」

日時: 6月14日(日) 午前9時スタート(受付 8時30分~)

会場: ソフトボール/豊里運動公園

パタンク/鶯波コミュニティセンター

※申込み方法等の詳細は別配布済みのチラシを参照ください。



チームを作って参加しよう!

秋季大会での開催種目は「バレーボール」「卓球」を予定しています。  
 そちらも是非参加くださいね(\*^-^\*)

## 「体験DE嬉楽女会(藍染体験)」参加者募集!

今年もやります! 藍染め体験

日本最古の染色方法「正藍染」に挑戦してみよう

- ◆場所: 愛藍人 文字(豊里運動公園よりバスで送迎します)
- ◆日時: 6月22日(月) ☆集合8時00分 ☆解散 15時30分
- ◆対象: とよさとマイ・タウンクラブ会員・地域の方 先着12名
- ◆主催: NPO法人とよさとマイ・タウンクラブ
- ◆参加費: 会員 3,300円 非会員 3,800円 (体験代・材料費等)  
 ※昼食代は各自です
- ◆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参加費を添えてクラブ事務局にお持ち下さい。
- \* 受付期間 \* 5月25日(月)~6月15日(月) ※9時~17時 土日除く  
 ※詳細は別配布のチラシを参照ください
- ◆お問合せ先: とよさとマイ・タウンクラブ事務局  
 電話 0225-76-5181 ※ 平日 9時~17時

## 「レッツ!! ダイエット」開催!

6月のテーマは… ~夏本番前に… 駆け込みシェイプアップ! ~  
 半そでや薄着になる夏、気になるこの腕やウエストにフォーカスを当て、それらを引き締めるためのエクササイズを中心に楽しく行います♪  
 ●日時: 6月1日(月) 10:00~(1H) ●場所: 多目的研修センター  
 ●参加費: 会員300円 非会員500円 ★講師★高橋文恵先生  
 持ち物… 飲み物・タオル・上靴  
 ※人数把握のため、クラブにお電話で参加の旨お伝え下さい。(当日参加可)

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

# 教室活動のご案内

### 体力アップ体操

開催日: 6月3日 17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: 6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: 6月4日 11日 18日 25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  
 ※11日のみ多目的研修センター  
 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  
 ★8月のYOSAKOIに向けて頑張りましょう!

### いきいき健康教室

開催日: 6月5日 19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: 6月3日 17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: 6月10日 24日 (水曜日)  
 時間: 午後7時30分~午後9時00分  
 場所: 10日 多目的研修センター  
 24日 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!

### HIPHOP☆スクール

開催日: 6月13日 27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(\*^v^\*)

おうちのひともしょしょにやってみよう(\*^v^\*)♪ 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現金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。  
 ★各教室の体験希望(1回)は随時可能です。その際、参加費を現金させていただきます。

梅雨の季節、ジメジメに負けない元気な身体を作るためにも運動、オススメです!!



# 6月

## 6月に現れやすい気象病～梅雨だる（梅雨不調）～

「梅雨だる（梅雨不調）」という言葉を知っていますか？

梅雨時期になると、体調が悪くなる人が増えますが、3人に1人、50代女性に関しては7割が梅雨時期に体調不良になった経験があるという調査があるそうです。

症状としてもっとも多いのが頭痛で、次いで倦怠感、疲れ、寝不足の順だそうです。

梅雨時期は湿度が高く、湿度が高いと、体内の水分が汗や尿として外に排出できず体内にとどまってしまう。その結果、体内の消化吸収と水分代謝がうまく出来ずに消化不良が起こりやすく、むくみやすくなるんだそうです。

この時期は、気圧の低いことが多く、自律神経が乱れて副交感神経が優位となりやすく、体がリラックスモードになってしまい、だるさや眠気を感じるが多くなるそうです。また、活動量が普段より減ってしまうため、血のめぐりが悪くなりやすく、肩こりや冷えなどの症状が出ることもあるとのことです。

◆◆梅雨だる解消法◆◆（元気に梅雨を乗りきるために参考にしてくださいね）

- ・朝に太陽の光を浴びる…体内時計がリセットされ、活動モードへ切り替え。朝、カーテンを開けて光を浴びよう！
- ・カリウムを摂る…むくみの解消には体の余分な塩分と共に水分を排出してくれるカリウムを摂ること。（バナナなど）
- ・ストレッチをしよう…意識して肩甲骨を動かすように腕を回したりすることで、血のめぐりがよくなりますよ（\*^へ^\*）b



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
「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  夏冬 <<衣替え>>	ソフトバレ 19:30～21:00 公民館大ホール	Smile YoGo(笑顔ヨガ) 9:30～10:30 公民館和室  体カアップ体操 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	よさこいスクール 19:00～21:00 公民館中ホール  バレーサークル 19:30～21:30 公民館大ホール	いきいき健康教室 14:00～15:00 公民館柔道場  ボクシング 19:30～21:00 公民館中ホール(脇)  バスケ 20:00～22:00 公民館大ホール	6/6は「芒種」(ぼうしゅ) 芒(のぎ)とは麦や稲などの穀物の先にある針のような毛のことで、「芒種」は芒のある作物の種を播く時節ということ。
7	8	9	10	11	12	13
	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 19:30～21:00 公民館大ホール	Smile YoGo(笑顔ヨガ) 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 多目的研修センター	よさこいスクール 19:00～21:00 多目的研修センター  バレーサークル 19:30～21:30 公民館大ホール	ボクシング 19:30～21:00 公民館中ホール(脇)  バスケ 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
				<<入梅>>		
14	15	16	17	18	19	20
豊里地区市民交流 スポーツ大会 (夏季大会)  ソフトボール 会場: 豊里運動公園 ペタンク 会場: 鶴波コミュニティセンター 開会 各会場 9時	バドミントン 20:00～22:00 公民館大ホール	ソフトバレ 19:30～21:00 公民館大ホール  「体カアップ体操」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 YoGo(笑顔ヨガ) 9:30～10:30 公民館和室  体カアップ体操 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	よさこいスクール 19:00～21:00 公民館中ホール  バレーサークル 19:30～21:30 公民館大ホール	いきいき健康教室 14:00～15:00 公民館柔道場  ボクシング 19:30～21:00 公民館中ホール(脇)  バスケ 20:00～22:00 公民館大ホール	6/21は「夏至」(げし) 北半球では昼が最も長く、夜が最も短い日です。この日を境に日脚が短くなっていきます。
21	22	23	24	25	26	27
<<父の日>>	「体験DE嬉楽女会」 詳細は別配布のチラシ、通信の表面をご覧ください♪	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 19:30～21:00 公民館大ホール	Smile YoGo(笑顔ヨガ) 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  バレーサークル 19:30～21:30 公民館大ホール	ボクシング 19:30～21:00 公民館中ホール(脇)  バスケ 20:00～22:00 公民館大ホール	【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～) ～ダンス初めての友だち連れまわし♪～
28	29	30	登米市豊里運動公園 只野豊里花の公園利用者の皆さん！ 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		水中運動教室開催日 日程 6月4日11日18日 集合 9時45分 現地集合(登米市民プール) ※お休みの時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。