

# とよさとマイ・タウンクラブ雑誌「7月号」



マイ・タウンクラブ通信 目次  
 1. 報告！地区市民交流スポーツ大会  
 2. 教室活動のご案内  
 3. 7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

## 報告！「豊里地区市民交流スポーツ大会（夏季大会）」

6月14日(日)に「豊里地区市民交流スポーツ大会」が豊里運動公園(ソフトボール)、鶯波コミュニティセンター(ペタンク)を会場に開催されました。ソフトボールには4チーム、ペタンクには17チームの皆さんが参加してくれました。どちらの会場も、楽しく競技する皆さんの明るい笑い声と声援が響いていました。

11月8日(日)には秋季大会が開催されます。種目は「ビニールバレー」「卓球バレー」の2種目を予定しています。是非、参加してくださいネ♪

大会に参加した皆さん、審判としてご協力頂いた皆さん、スタッフの皆さん、お疲れさまでした。来年もまたどうぞよろしくお祈りします(\*~^^\*)



【結果】 ペタンク  
 優勝 竹花仲良しこよし  
 準優勝 トキナミA  
 第3位 保手B



ソフトボール  
 エングレイブ  
 下町地区  
 新町町内会

## 「レッツ!!ダイエット」7月のテーマは…お尻を鍛えるといいことだらけ!



お尻の筋肉の中でも、特に大きい「大臀筋(だいでんきん)」を鍛えることでお尻が引き締まり、きれいなヒップラインが！  
 お尻が引き締まると、後ろから見たときに脚が長く見える、下半身のシルエットがきれいになる…といったメリットがあります。  
 そしてそして…  
 ヒップアップに効く筋トレは腰痛の予防や基礎代謝の向上にも効果があるそうですよ♪  
 これはもう「やるしかない!!」

●日 時：7月6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。(当日参加も可能です)

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ネ

クラブHP <https://toyosato-mytown.com>

# 教室活動のご案内

### 体カアップ体操

開催日：7月1日 15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：7月14日 28日 (火曜日)  
 時 間：午前10時~午前11時30分  
 場 所：7/14 多目的研修センター  
 7/28 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：7月2日9日16日23日30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  
 ★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：7月10日 24日 (金曜日)  
 時 間：午後2時00分~午後3時00分  
 場 所：7/10 公民館柔道場  
 7/24 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

### メディカルヨガ

開催日：7月1日 15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：7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よ♪

### HIPHOP☆スクール

開催日：7月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!(\*^▽^\*)♪

おうちのひともしょしょにやってみよう(\*^▽^\*)♪Let's Dance♪



◎活動に参加するには「登録」が必要です。忘れずに手続きをお願いします。  
 ◎教室により参加費は参加費を各自お持ちください。また、運動靴と水分補給は各自お持ちください。  
 ★各教室の体験希望(参加費1回2時可能)など、その際、参加費を各自お持ちください。  
 熱中症にならぬよう、こまめな水分補給を心がけましょうね♪



# 7月

## 7月!今年も暑い夏になりそうです(≧◇≦)~熱中症に注意しましょう~



熱中症は夏場に多く発生しますが、梅雨が明けて蒸し暑い日が続く7月は、身体が暑さに慣れていないため、発生件数が増加しやすいそうです。炎天下の屋外はもちろん、屋内に居ても発症することがあり、体内水分量や体温調節機能の低下しがちな高齢者、乳幼児は特に注意が必要です。また、熱中症は日中だけではなく、夜こそ注意が必要なんです!睡眠中は無意識に汗をかき、体は水分を失っているのです。喉が乾いたから飲み物を摂るのではなく、就寝前と起床後にコップ1杯の水分補給を意識しましょう!



めまいやだるさを感じたら、無理しないで休息ですよ!

日	月	火	水	木	金	土	
<p>◇◇◇教室・サークルに参加している皆さんへ クラブからのお知らせ◇◇◇</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。適度に休憩、水分補給をお願いします。</p> <p>◎体調が思わしくない時は無理をせず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>Smile YoGa(笑顔ヨガ) 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>よさこいスクール 19:30~21:00 公民館中ホール</p> <p>バレエサークル 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>「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♪</p>			<p>Smile YoGa(笑顔ヨガ) 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>よさこいスクール 19:30~21:00 公民館中ホール</p> <p>バレエサークル 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 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>7/7は「小暑」(しょうしょ) この日から暑気に入り、本格的な暑さが始まるとされています。暑中となり、暑中見舞いも出されるようになります。</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>
	<p>レツツダイエット 10:00~11:00 多目的研修センター</p> <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>Smile YoGa(笑顔ヨガ) 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>よさこいスクール 19:30~21:00 公民館中ホール</p> <p>バレエサークル 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>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 YoGa(笑顔ヨガ) 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>よさこいスクール 19:30~21:00 公民館中ホール</p> <p>バレエサークル 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>ソフトバレー 19:30~21:00 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>Smile YoGa(笑顔ヨガ) 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>よさこいスクール 19:30~21:00 公民館中ホール</p> <p>バレエサークル 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 多目的研修センター</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>	
	<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 YoGa(笑顔ヨガ) 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>メディカルヨガ 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>バレエサークル 19:30~21:30 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>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 YoGa(笑顔ヨガ) 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>メディカルヨガ 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>バレエサークル 19:30~21:30 公民館大ホール</p>	<p>「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~) ~ダンス初めての友達集まれえよ!~</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 YoGa(笑顔ヨガ) 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>メディカルヨガ 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>バレエサークル 19:30~21:30 公民館大ホール</p>	<p>◇◇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。</p>	



【海の日】

7/23は「大暑」(たいしょ)  
一年中で最も暑い日という意味です。しかし、実際に最も暑いのは8月上旬頃です。ほとんどの地方で梅雨明け間近となります。

