

とよさとマイ・タウンクラブ通信 8月号



マイ・タウンクラブ通信 目次
 1. 報告！体験DE嬉楽女会
 2. 教室活動のご案内
 3. 8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！「体験DE嬉楽女会～藍染体験～」

6月22日(月)、果原市文字地区にある「愛藍人・文字」で、毎年恒例の藍染体験をしてきました。体験した「正藍染め」は現存する日本最古の染色技法で、6月～7月の間しか体験できません。

そんな貴重な体験で染めた手ぬぐいやストール、とても素敵に出来あがりしましたよ(*^へ^*)



今回は前日の大雨の影響で、小川での藍を濯ぐ作業はできませんでしたが、楽しく体験することが出来ました。

来年も体験しに行きましようね♪



「レッツ!!ダイエット」 8月のテーマは... 目指せ!背中美人(*^-^*)b

背中がスッパリしていると...
 姿勢がよく見える・全体のスタイルアップにもつながる♪
 さらに!
 背筋を鍛えると...筋肉の温度が上がって緊張がほぐれるから
 肩こりや腰痛の予防・緩和に効果○
 背中の筋肉は普段意識して使うことが少ないから
 トレーニングしない...
 姿勢が崩れやすくなる・脂肪が付きやすくなっちゃうΣ(ㄊ)
 これはもう「やるしかない!!」

●日 時:8月3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ね

クラブHP <https://toyosato-mytown.com>

教室活動のご案内

体力アップ体操

8月はお休みになります

※裏面カレンダーに開催日が記載してありますが、お休みになります。
 お間違えのないよう、ご注意ください。

9月から再開となります♪



レクダンス教室

開催日: 8月25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: 8月6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9日のYOSAKOI 楽しもう♪

★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: 8月7日 21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: 8月5日 19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: 8月26日(水曜日)

時 間: 午後7時30分～午後9時00分

場 所: 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!

★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: 8月8日 22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(*^▽^*)♪

うちのひともしょ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、参加費を集金させていただきます。

熱中症にはご注意ください。
 ご迷惑な点も補給をお願いしますね♪



8月

今日から始めよう！夏バテ予防～7つのポイント～

暑い夏を元気に乗り切るためのポイントを7つご紹介！どれも実践しやすいものを選んだので、是非取り組んでみて下さいね

- 1・栄養バランスの取れた3食の食事を心がけよう！…夏はそうめんだけなど、炭水化物のみで済ませることが増えがち。意識して肉・魚・大豆類などのタンパク質とビタミン豊富な野菜と一緒に摂るようにしよう。
- 2・「喉が渇いたな」の前にこまめな水分補給を！…1日1.5～2.0リットルを目安に水やお茶を飲む。特に起床時・入浴前後・就寝前は忘れずに。
- 3・室内外の温度差は5℃以内に保って自律神経を労わろう…エアコンの設定温度は26℃～28℃を目安に、冷たい風が直接体に当たらないよう工夫して自律神経への負担を減らそう。
- 4・「湿度」と「温度」を整えてぐっすり快眠…快適な寝室環境温度26℃～28℃、湿度は60%以下が理想だそうです。エアコンを上手に活用しよう。
- 5・涼しい時間帯に軽めの運動を習慣に！…早朝や夕方などにウォーキングやストレッチを行い暑さに負けない力をつけよう。
- 6・就寝90分前入浴がオススメ…入眠しやすいポイントは深部体温が緩やかに下がること。ぬるめのお湯に浸かることで深部体温が上がり、入浴後に深部体温が下がって眠気が出るのは多くの人で入浴後60分～90分位だそうです。
- 7・体のサインを見逃さず！…だるさや食欲不振が長引く場合は自己判断しないで。かかりつけ医に相談しよう。



日	月	火	水	木	金	土
◆◆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～ ◎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。				犬のフンは 持ち帰りましょう 熱中症に 要注意		1
2	3	4	5	6	7	8
	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	ソフトバレー 19:30～21:00 公民館大ホール	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	バレーサークル 19:30～21:30 公民館大ホール よさこいスクール 19:30～21:00 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 多目的研修センター 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
8/7は「立秋」(りっしゅう) この日から立冬の前日までが暦の上での秋です。厳しい暑さがまだまだ残っていますが、夕方の涼やかな風に秋の気配も感じられるようになってくる頃です。						
9	10	11	12	13	14	15
とよさと YOSAKOI 会場:陸前豊里駅前通り 開会:12時00分 スタート	バドミントン 20:00～22:00 公民館大ホール	【山の日】			バスケット 20:00～22:00 公民館大ホール	
16	17	18	19	20	21	22
	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 YoGo(スマイルゴー) 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	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 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
★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よ～						
23	24	25	26	27	28	29
8/23は「処暑」(しよしよ) 立秋の頃に残っていた暑さともようやくおさらば、吹く風にも涼しさが増えてくる頃。「処暑」は暑さが止むという意味です。		レクダンス教室 10:00～11:30 多目的研修センター	Smile YoGo(スマイルゴー) 9:30～10:30 多目的研修センター エンジョイ♪エアロ 19:30～21:00 多目的研修センター		ボクシング 19:30～21:00 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!						
総合検診のため公民館使用不可となります(8月25日～8月31日まで)						
◆◆お知らせ◆◆ パッチワークサークルは都合によりお休みにいたします。						