総合型地域スポーツクラブ「特定非営利活動法人とよさとマイ・タウンクラブ」は仲間作りと健康つくりの和・輪・笑いの創造プログラムです。

発行日　令和　8年　9月

とよさとマイ・タウンクラブ通信"9月号"

マイ・タウンクラブ通信　目次

1．とよさとYOSAKOI♪
2．教室活動のご案内
3．9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

盛り上がった♪「とよさとYOSAKOI」

８月９日、駅前通りを会場に「とよさとYOSAKOI」が開催されました。クラブからはヒップホップスクールのメンバーと、よさこいスクールのメンバーが参加しました。今年は開催時間が短縮され、夜の演舞は出来ず残念でしたが、みんな楽しく踊ることができました♪

たくさんのご声援、
ありがとうございました(*^-^*)

「レッツ!!ダイエット」9月のテーマは…
汗だく上等！楽しく動いて滝汗だ💦

皆さん知ってました!?
汗をかくことの【心】と【体】へのメリット♪

運動して汗をかくことで…

【心】脳内で気分をよくする物質が出て
ストレスや不安、落ち込みの軽減につながることを！
さらに…日中に体を動かすことで
夜の寝つきが良くなり、ぐっすり眠りやすくなることを！

【体】発汗の仕組みが鍛えられて体温調整がうまくなることを！
そして…血流や代謝が良くなる＆自律神経が整いやすいことを！

９月は全身運動で思いっきり汗をかこう💦
これはもう「やるしかない！！」

●日　時：9月7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

体力アップ体操

開催日：9 月 2日　16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：9 月 8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：9 月 10日　24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：9 月 4日　18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：9 月 2日　16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：9 月 9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：9 月 12日　26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(ｴﾞ∀ﾞ)♪
おうちのひともいっしょにやってみよう(*ﾟ∇ﾟ*)♪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。

熱中症にならないよう
こまめな水分補給をこころがけましょうね♪

NPO法人とよさとマイ・タウンクラブ発行

9月

9月は「健康増進普及月間」～夏の疲れをリセットして元気に秋を迎えよう～

連日の猛暑や冷房の影響で体に疲れがたまり、夏バテや体調不良を感じている方、いませんか？
９月は季節の変わり目で、身体のリズムが変化しやすい時期です。この時期にしっかり体調を整え、生活習慣を見直すことが秋から冬にかけての健康維持につながるそうです。
厚生労働省が９月を「健康増進普及月間」と定めているのは、生活習慣病の予防や重症化防止、健康寿命の延伸を目指し、国民一人一人の健康意識を高めるためなんだそう。この機会に「今の自分」の健康状態を見つめ直してみるのもいいかもしれませんね(*^-^*)

朝晩の気温差に合わせた服装と体調管理を！

９月は、日中は夏日のこともありますが、朝晩は涼しくなるため、気温差に体が適応しづらく、体調を崩しやすい時期です。服装は脱ぎ着しやすく調整しやすいものを選び、冷えを感じたら一枚羽織るなど体温管理を心がけましょう。

夏から秋への切り替えを上手にしよう

日	月	火	水	木	金	土
◇◆◇楽しく活動するために◇◆◇ ◎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。 ◎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。 ◎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(^-^)		1 ソフトバレー 19：30～21：00 公民館大ホール	2 Smile YoGa(スマイルヨガ) 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	3 バレーサークル 19：30～21：30 公民館大ホール 「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♪	4 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	5
6 9/7は「白露」(はくろ) 野の草に宿る白露も、秋の風情を感じさせるようになる頃。 日、一日と秋の気配が深まっていきます。	7 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	8 レクダンス教室 10：00～11：30 多目的研修センター ソフトバレー 19：30～21：00 公民館大ホール	9 Smile YoGa(スマイルヨガ) 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 「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。運動したぁ…が実感できますよ(^^)初めての方でも楽しく参加できます！	10 よさこいスクール 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	11 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」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～) ～ダンス初めてのお友達まれぇ♪～	12 【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
13	14 バドミントン 20：00～22：00 公民館大ホール	15 ソフトバレー 19：30～21：00 公民館大ホール	16 Smile YoGa(スマイルヨガ) 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	17	18 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	19 「楽天応援ツアー」
20	21 【敬老の日】	22 【国民の休日】	23 【秋分の日】 9/23は「秋分」(しゅうぶん) 「秋分の日」て「彼岸の中日」。この日、真東から昇った太陽は真西に沈み、昼と夜の時間がほぼ等しくなる。「暑さ寒さも彼岸まで」と言われています。	24 よさこいスクール 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	25 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 ≪十五夜≫	26 【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
27	28 バドミントン 20：00～22：00 公民館大ホール	29 ソフトバレー 19：30～21：00 公民館大ホール	30 Smile YoGa(スマイルヨガ) 9：30～10：30 多目的研修センター 卓球サークル 19：00～21：00 公民館大ホール	水中運動教室開催日 日 程 9月3日10日17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。	

NPO法人とよさとマイ・タウンクラブでは一緒に活動する仲間を募集中！「楽しい♫」を見つけてみませんか(*'▽'*)