

とよさとマイ・タウンクラブ 10月号



マイ・タウンクラブ通信 目次
 1. 地区市民交流スポーツ大会開催
 2. 教室活動のご案内
 3. 10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(秋季大会)」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「卓球バレー」「ビニールバレー」

日時: 11月8日(日) 午前9時スタート(受付 8時30分～)

会場: 豊里公民館

※申込み方法等の詳細は別配布のチラシを参照ください。

チームを作って参加しよう♪

★10月より後期会費での会員登録が始まります★

この機会に是非登録して、一緒に活動しましょう♪

【クラブ会員新規・更新手続き方法】

♥クラブ事務局に用意してある申込用紙に必要事項を記入して頂き、年会費(右記表を参照下さい)を納めて頂くだけで完了ですよ♪

※ファミリー会員とは……同一世帯であればご家族何人でも加入出来るお得な会費です

※既に今年度の会員登録がお済みの方は必要ありません。

とよさとマイ・タウンクラブ 会費表(後期)

	後期会費
未就学児	350円
小・中・高校生	1,400円
一般	2,800円
65歳以上	1,400円
ファミリー	4,900円

各教室・サークル仲間募集中♪

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: 10月7日 21日 (水曜日)

時間: 午後2時00分～午後3時30分

場所: 7日 多目的研修センター
 21日 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!

レクダンス教室

開催日: 10月13日 27日 (火曜日)

時間: 午前10時～午前11時30分

場所: 13日 多目的研修センター
 27日 公民館大ホール

講師: 高橋正子さんほか

持ち物: 上靴・飲み物

参加費: 200円

★音楽に合わせて楽しく身体を動かそう!

よさこいスクール

開催日: 10月8日 22日 (木曜日)

時間: 午後7時30分～午後9時00分

場所: 8日 多目的研修センター
 22日 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

★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: 10月9日 23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: 10月7日 21日 (水曜日)

時間: 午後7時30分～午後9時00分

場所: 7日 多目的研修センター
 21日 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!

エンジョイ♪エアロ

開催日: 10月14日 28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: 10月10日 24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

参加費: 500円

講師: 佐々木聖彦さん

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現金でいただきます。ご理解とご協力、よろしくお願い致します。

★各教室の体験希望(1回)は随時可能です。その際、参加費を現金でいただきます。

運動する際は、こまめな水分補給を心がけましょう♪



10月

食欲の秋！スポーツの秋！

ほほに触れる秋の風が心地よく感じられる10月。「食欲の秋」「スポーツの秋」を耳にする機会が増えてきますね。今月は元気に過ごすために気を付けたい「食べる」「運動すること」についてです。

寒暖差が大きくなる10月は、風邪を引きやすい時期でもあります。病気に負けない体を作るには、腸内環境を整えることが大切！腸には免疫細胞の約7割が集まっているそうですよ、それなら整えるべきですよ！意識して「食物繊維を摂る」「発酵食品を積極的に食べる」を実践していきましょう(*^-^*)

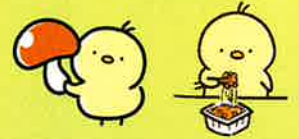
◎食物繊維を摂ろう…ゴボウやキノコ類、海藻類やサツマイモなどに含まれる食物繊維は、腸内の善玉菌を増やし、腸の働きを活発にしてくれますよ

◎発酵食品を積極的に食べる…ヨーグルト、納豆、味噌、漬物などの発酵食品は、生きたまま腸に届き、善玉菌の働きを助けてくれるそうです(*^-^*)b

そして「スポーツの秋」。この時期は言葉の通り、体を動かすには最適な季節です。運動は健康維持だけでなく、ストレス解消にもつながりますよ

◎ウォーキング…特別な道具も必要なく、気軽に始められます。ちょっと散歩に出てみるのも良いですね

◎ストレッチ…運動が苦手な方は、まずはストレッチから。体がほぐれ、血行が良くなると肩こりや冷えの改善になりますよ。



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
◇◇運動公園・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、フンの後始末をお願いします。 ◇◇花の公園を利用する皆さんへ◇◇ 強風、大雨の際は倒木や枝の落下のおそれがあるので、樹木には近づかないようお願いします。				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 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	
	4	5	6	7	8	10
	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	Smile YoGo(マヒ3カ) 9:30～10:30 多目的研修センター 体力アップ体操 14:00～15:30 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 メディカルヨガ 19:30～21:00 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 よさこいスクール 19:30～21:00 多目的研修センター	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
			10/8は「寒露」(かんろ) 朝露も一段と冷たく感じられ、秋が深まってくる頃。 朝晩は寒気さえ感じることもあります。		「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連れまっしょい～	
11	12	13	14	15	16	17
	【スポーツの日】	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	Smile YoGo(マヒ3カ) 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	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 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	
			「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!初めの方でも楽しく参加できます!			
18	19	20	21	22	23	24
水中運動教室開催日 日程 10月1日15日29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。	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 「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。 リズムに合わせて 体を動かそう♪	Smile YoGo(マヒ3カ) 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 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
					10/23は「霜降」(そうこう) 朝夕の気温も下がり、霜も降り始める頃です。秋も終わり、冬の到来が感じられるようになってきます。	
25	26	27	28	29	30	31
	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 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(マヒ3カ) 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		ボクシング 19:30～21:00 多目的研修センター	「ハロウィン」
			◇◇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。			