

とよさとマイ・タウンクラブ通信 11月号



マイ・タウンクラブ通信 目次
1. 行ってきました「楽天応援ツアー」
2. 教室活動のご案内
3. 11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

行ってきました「楽天応援ツアー」(*^-*)

9月19日(日)、楽天モバイル最強パークで行われた「楽天イーグルス」VS「福岡ソフトバンク」の試合を観戦してきました♪
天気が少し心配でしたが、なんとか雨も降らずに観戦することができました。
試合結果は…応援の甲斐あって見事勝利!!
今年の優勝はもうかないませんが、来年こそ優勝争いしてほしいですね。



「頑張れ! 楽天イーグルス!」

★10月より後期会費での会員登録が始まっています★

この機会には是非登録して、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、年会費を納めて頂くだけで完了です♪
※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。

年会費(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

「レッツ!! ダイエット」11月のテーマは… 腹筋を鍛えて姿勢美人になろう!

まだまだダイエットシーズン!
今月も代謝を上げていきましょう♪
ポッコリおなかも凹むかも?!

腹筋を鍛える＝ダイエット・くびれ作り…だけじゃない
腹筋を鍛えることは、姿勢を整えることに!
姿勢が整うと、腰痛予防になるんですよ(*^-*)b
さらに! 腹筋がつくと、体が温まり冷えの改善にも◎
良いことだらけです\(^o^)/

ダイエットしようかな…そう思った時がチャンス!
「レッツ ダイエット」

- 日 時: 11月2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♪

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: 11月4日 18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: 11月10日 24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: 11月12日 26日 (木曜日)
時 間: 午後7時30分~午後9時00分
場 所: 12日 公民館中ホール
26日 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

★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: 11月13日 27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: 11月4日 18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: 11月11日 25日 (水曜日)
時 間: 午後7時30分~午後9時00分
場 所: 11日 公民館中ホール
25日 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!

HIPHOP☆スクール

開催日: 11月14日 28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合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、参加費を集合させていただきます。
しっかり運動・しっかり食事・しっかり睡眠
元気に冬を迎えましょう♪



11月

この時季気を付けたい「寒暖差疲労」～気温差による体調不良～

寒暖差疲労は、気温の変化に体がうまく対応しきれず、疲れがたまつたような不調が出る状態をいいます。医学的な正式病名ではなく、気温差による体調不良をわかりやすく表した呼び方です。気温の変化が大きいと、体が気温の変化に対応できずに自律神経が乱れてしまい、疲労感やくしゃみ・鼻水・鼻づまり・めまい・頭痛・首や肩こり・だるさ・冷え・胃腸障害・イライラ・眠気・不安などを感じる状態を「寒暖差疲労」といいます。気温差が大きいと自律神経が乱れやすくなり、体温調整がうまくできなくなることで様々な症状が現れるのです。

＜寒暖差疲労を溜めないために＞

- ・ストレッチや散歩などの軽い運動…体を動かすことで睡眠の質向上、血行を良くして胃腸の働きを改善させる効果や血液の循環を良くするため寒暖差疲労を改善する効果が期待できるそうです。
- ・生活習慣を整える…三食バランスのとれた食事が大切。なるべく冷たいものは避け、温かいものを食べるようにしましょう。豚肉や大豆などのビタミンB1が含まれる食材は疲労回復に効果的。また、睡眠不足の状態では自律神経が整えられないため、睡眠を十分とることも忘れずに。
- ・体を冷やさない…体を温めるのに最も効果的なのが入浴。入浴は自律神経を整える効果や睡眠障害の改善にもつながると考えられています。外出する際は手首・足首・首を保温することで体を温める効果が得られるといわれていますよ。

寒暖差疲労



元気に冬を迎えましょうね♪

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
「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	【文化の日】	Smile YoGo(スマイル3G) 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	ボクシング 19:30～21:00 多目的研修センター	
豊里地区市民交流 スポーツ大会 (秋季大会) ○卓球バレー 会場：公民館中ホール ○ピニールバレー 会場：公民館大ホール 開会 各会場 9時	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 ソフトバレー 19:30～21:00 公民館大ホール	Smile YoGo(スマイル3G) 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 エンジョイホエアロ 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	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
15	16	17	18	19	20	21
	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よ♪ 後半のストレッチのみの参加もOK!!	Smile YoGo(スマイル3G) 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	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	
22	23	24	25	26	27	28
11/22は「小雪」(しょうせつ) 本格的な冬の到来がすぐそこに感じられる時季です。寒い地方では雪が山の頂を覆い始めます。	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 【勤労感謝の日】	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(スマイル3G) 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 エンジョイホエアロ 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	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
29	30					
うがい・手洗い 忘れずに! 風邪・インフルエンザは予防が大切(★^_^★)	バドミントン 20:00～22:00 公民館大ホール					

◆◆豊里運動公園・只野組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いたします。
- 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。



◆◆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。