

美里スポーツクラブ だより



ノルディックウォーキング教室

11月21日（日）
タカドヤ湿地（稲武）

今回のノルディックウォーキング教室は、タカドヤ湿地まで足を延ばしました。

紅葉は少し見頃が過ぎていましたが、天候にも恵まれ、ノルディックウォーキング日和となりました。

歩く距離もちょうど良く、楽しみながらウォーキングすることができました。ウォーキングの後は、皆さん持参したお弁当を、タカドヤ湿地散策道周辺で頂きました。外で食べるお弁当は気分が変わって良いですね♪

ノルディックウォーキング教室は、東山体育センターを拠点とし、毎月第1・3日曜日開講しております。

興味がある方、ご参加お待ちしております。



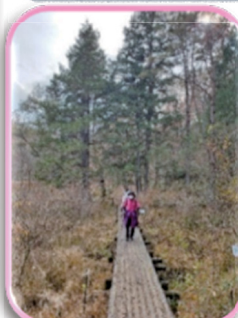
正しいフォームを身につけて、
健康的に歩きましょう♪



目指せ1万歩！スポーツウォーキング

3月13日（日）9時30分～

◆◆参加者受付中◆◆



第51回 メグクラブゴルフコンペ

12月6日（月）
笹戸カントリークラブ



メグクラブ発足から今年で15年が経ち、メンバーは現在31人が登録。この間、ゴルフを通じた良き人間関係は諸々の団体やサークルへと広がり『明るく』、『楽しく』、『元気よく』活動しています。

優勝は加藤さんでした★おめでとうございます！



ジュニア卓球教室

月 4 回・木曜日
東山体育センター 競技場



教室に新しい卓球マシンを
導入しました!!



オリンピックメダリストの伊藤 美誠選手、張本 智和選手を知っていますね。あなたも頑張ればなれますよ♪世界の舞台でも日本選手の活躍が目立っている卓球に今注目が集まっています。始めは友達とラリーを楽しみ、卓球が好きになれば、大会参加が目標に！その後は一直線です。みんなで挑戦してみませんか？

初心者や運動が苦手な方でも大歓迎♪基礎からしっかり指導しますので、正しいフォームが身につきます。卓球の面白さを楽しく体験してみましょう。 無料体験、受付中です。



第23回MSC小学生ドッジボール大会

11月7日(日)
東山体育センター 競技場

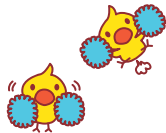


市内から15チームが集結し、午前にリトル(3チーム)・ジュニア(6チーム)、午後から高学年(6チーム)でリーグ戦を行いました。強いアタックをキャッチしたり、タイミング良くジャンプして避けたり、自分よりも大きい子に当てたりと、子ども達は日頃の練習の成果を発揮出来たのではないのでしょうか。

MSC小学生ドッジボール教室もおかげさまでたくさん子ども達に参加して頂いて、練習時はとても賑やかです♪



MSCスマイリース



ジュニアチーム



高学年チーム



リトルチーム



午後の部



午前の部



やさしいピラテス教室 リフレッシュ体操教室

講師 山内 幸子



12月22日にひまわりネットワーク「やろまい！健トレ！」の取材がありました。



やさしいピラテス教室

ピラテスって何？

呼吸と体幹で身体が変わる！

効果…筋力アップ、柔軟性アップ、姿勢が良くなる
効率良く身体を動かしてケガの予防

日時：水曜日 10:00～11:00

場所：豊田市東山体育センター 談話室2

料金：会員 2,800 円/月 未会員 3,000 円/月



リフレッシュ体操教室



自分の身体と向き合ってますか？

年齢を重ねる事でおこる様々な身体の変化に気づいてあげましょう！

効果…筋力アップ、体力アップ、免疫力アップ
脳トレ、ストレス発散

日時：金曜日 11:15～12:15

場所：豊田市東山体育センター 談話室2

料金：会員 2,800 円/月 未会員 3,000 円/月



多世代サッカー 美里フットサルリーグ



多世代サッカーは男女問わず子どもから高齢者まで様々な世代の人達が一緒に試合をします。

多世代でサッカーを楽しむ事により、地域交流や青少年の健全育成、高齢者の生きがいづくり、運動不足解消に繋がると考えています。

是非ご参加ください！



開催：日曜日(月1回)

場所：柳川瀬公園サッカー場

時間：9:00～12:00



チームでの参加や子どもの大会を踏まえて活動しております。豊田市の方は勿論、豊田市以外の方も参加頂いております。

多くのご参加、お待ちしております。



開催：日曜日(月1回)

場所：スカイホール豊田

時間：17:00～21:00

開催場所の予約状況等で変更になる場合がありますので、美里スポーツクラブHP等でご確認ください。



これからの予定



多世代サッカー交流大会
4月3日(日) 5月8日(日)
梅坪浄水運動広場



第59回ソフトミニバレーボール市内春季大会
4月17日(日) 高岡公園体育館



グラウンドゴルフ春季大会
5月25日(水) 東山運動広場

第32回ソフトミニバレーボール大会
5月15日(日) 東山体育センター



スポーツウエルネス吹矢教室 無料体験会



日時：令和4年3月10日(木) 13:00～15:00

場所：東山体育センター 競技場

持ち物：体育館シューズ

※マウスピース代100円を頂きます。

講師：協会上級公認指導者

申込み：お電話又はメール

メールの場合は美里スポーツクラブ HP からお入り下さい。

先着20名



スポーツウエルネス吹矢は性別・年齢・車いすの方問わず、ゲーム感覚で楽しみながら健康になれるスポーツです。精神集中や血行促進、細胞の活性化に役立ち、内蔵諸器官にも良い影響を与えます。

また精神力、集中力も身につきますよ！是非ご参加下さい！

あなたの街の電気屋さん
お客様のためにプラス
かみや
(有)カミヤ 電器
豊田市野見山町3-21-55
TEL(0565)80-6707
E-mail:haming@hm.aitai.ne.jp

有限会社
かもめ堂
豊田市喜多町4丁目25-5
TEL 0565-32-0866

抹茶道具、煎茶道具、花器
緑茶のことなら
銘茶・茶葉道具
日清茶園茶舗
豊田市野見山町1-103-4
Tel 0565-88-3316 Fax 0565-88-3326
会員特典 10%OFF

音楽で伝えたい思いありませんか？
にわ
丹羽ピアノ教室
HELLO.
講師:丹羽みどり/丹羽優実
♪趣味だからこそこだわりたいあなたへ♪
豊田市五ヶ丘6-4-12 TEL:0565-88-2414
<http://www2.sinfonia.or.jp/~klavier/piano/>

地域社会に貢献する
(有)ホマレ建設工業(株)
〒471-0813 豊田市野見山町3丁目16番地1
TEL<0565>88-1111
FAX<0565>88-1185

株式会社 コスモクリエイティブ
〒456-0018
名古屋市熱田区新尾頭1丁目8番8号
TEL 052-671-8811
FAX 052-671-8832
<http://www.cosmo-cr.co.jp>

スポーツ品 **やまもと**
豊田市西町2丁目8番地
TEL(0565)31-053 0代表
FAX(0565)31-1638
<http://www.sports-nakama.com/yama-spo>

ISO 9001 認証工場
鈴村工業株式会社
豊田市野見町9丁目83番地
TEL 88-7067
FAX 89-6668

自家用電気設備の保守・点検
社団法人 中部電気管理技術協会会員
吉末電気保安管理事務所
豊田市明和町2丁目-62-22
TEL・FAX : 0565-27-5590
担当者、吉末 : 携帯090-3511-3526

訪問診療も行っています
外山 歯科
〒471-0812 豊田市野見町11-64
TEL:0565-89-2324
FAX:0565-88-0522

イベントの企画・運営—
株式会社 フィールダー
〒470-0441 愛知県豊田市深見町常楽 997-56
TEL/FAX (0565) 76-7339
E-Mail : ymd-yy@hm8.aitai.ne.jp

健康づくり 気分転換 懇親に
菅戸カントリークラブ
豊田市大坪町大入34-1
TEL:0565-68-2116
<http://www.sasadocc.co.jp/>

住まいに関するご相談は当店へ
旬家具センター **ミタチ**
豊田市美里6-6-6
介護に関するご相談も当店へ
ライフケア ミタチ
TEL47-8071 FAX47-8072

あいち豊田農業協同組合
御立支店
豊田市美里6丁目10番地2
tel 0565-80-0374

NPO法人 美里スポーツクラブ
事務局：豊田市宝来町4-758-10
TEL&FAX：0565-87-1226
E-mail:misc@misato-sportsclub.jp
発行人：MSC理事長 吉田信也 / 編集者：MSC事務局

