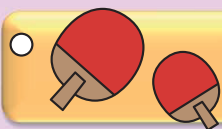


美里スポーツクラブ だより



ピンポン卓球教室



講師 富田 幸治 氏

「卓球なんてできるかしら?」「大丈夫!」
この教室は、自動球出しロボットを2台使います。横を向いても返球できる基礎からやりますから、どうぞご安心を!
まずは、体験（無料）にいらしてください♪



ピンポン卓球教室



教室からのお知らせ

★ 熱中症予防の為、9月中旬まで休み。9月22日から再開します。



場 所：東山体育センター（競技場）
日 時：毎週木曜日 13:30 ~ 15:30
対 象：65歳～ 卓球初心者のみ
会 費：1,000円/回（チケット制）
持ち物：ラケット・シューズ・お茶・タオル
※ラケット貸し出しあります。
講 師： 富田 幸治 氏

ストレッチポールエクササイズ

6月開講

チェアエクササイズ

場所：東山体育センター（談話室）
日時：火曜日 10:00 ~ 11:00
対象：18歳～
持ち物：ヨガマット・飲み物・
タオル・ストレッチポール



講師： 本多 陽子 氏

加齢とともに筋力は低下してきます。筋力トレーニングをすることで、低下のスピードを遅らせることができます。一緒にトレーニングをして、生活の質を上げて「健康寿命」を延ばすお手伝いができたらと思います。運動が苦手な方、何かから始めればいいのか分からない方、ぜひ一緒に楽しくカラダを動かしましょう。

場所：東山体育センター（談話室）
日時：火曜日 11:15 ~ 12:15
対象：18歳～
持ち物：飲み物・
フェイスタオル

★肩こり、腰痛、背骨の凝り、
猫背の改善
★痛み&不快改善



四十肩、五十肩の予防
にもなりますよ!

★椅子を使ったストレッチ
&筋力トレーニング
★体力、筋力アップ
★転倒防止、脳トレ



椅子に座って無理なくできます!



2022 夏フェス



3年ぶりの開催となりました、2022 夏フェス！過去2年はコロナ感染症対策のため自粛してきましたが、今年は感染予防を徹底して開催です。「コロナ禍でなまった体と頭をリフレッシュ！」と題し、運動系ゲーム4種目・頭の体操の2種目の計6種目で、カテゴリーチャンピオンを争っていただきました。

さて、美里スポーツクラブの近況ですが、2024年の部活動地域移行について、美里中学校の校長先生をはじめ関係者の皆さんと協議を開始しました。市内一律ではなく、地区ごとに対応は異なるようです。

地域総合型スポーツクラブのある美里地区の特徴を生かした形にできればと考えています。節目節目で情報発信していきますので、よろしくお願いします。

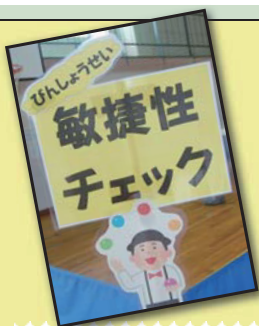
理事長 吉田 信也



入賞者の皆さん



暑い中、たくさんのご参加ありがとうございました♪



スポンジのボールをバウンドさせ、ヘルメット上のカゴに1分間以内に入れるゲームです。ボールを入れる度に歓声があがっていました♪



カテゴリー別に雑巾がけやモップがけなどをするゲームです。一番小さいカテゴリーの子どもたちは、タオルで作ったソリに乗って引っ張られて楽しそうな様子が見られました☆





2本のスティックを使ってドッジボールを運ぶゲーム。コツを得るまでに少し時間がかかる方もいらっしゃいましたが、大人も子どもも楽しめました！



子どもは1分間の魚釣り、中学生からは1分を自分の感覚で測る人間時計ゲームです。人間時計ゲームでは、1分ぴったりの方がおひとりいらっしゃいました！！



友と考える

家族で考える



1人で考える



クイズに頭を悩ませている姿、仲間同士や家族が輪になり答えを出している姿が微笑ましく、楽しい時間を皆様と過ごすことが出来ました。地理のクイズでは、小・中学生が早く答えを出し、大人の方が頭を抱えている姿も見られましたよ！

多数のご参加、ありがとうございました。



難問？



皆さん
真剣です！



問題を理解するまでに少し時間がかかりました。そこそこ難しく、頭の体操になりました。



これからの予定



多世代サッカー交流大会

10/9(日)・12/4(日) 柳川瀬公園 サッカー場

美里ジュニアバドミントン秋季大会

10/9(日) 東山体育センター



第12回総合スポーツ大会(ソフトミニバレーボール部門)

10/16(日) 東山体育センター

少年野球交流大会

10/16(日) 東山運動広場



第12回総合スポーツ大会(グラウンドゴルフ部門)

10/26(水) 東山運動広場

第25回小学生ドッジボール大会

10/30(日) 東山体育センター



メグクラブゴルフコンペ 1月25日(月)



第53回コンペを笹戸カントリーで開催。晴天、そよ風、絶好のゴルフ日和と言いたいところ最高気温は35℃、『名実共に熱い戦い』であった。メグ(misato enjoy golf)クラブ活動の基本は「親睦・エンジョイ・健康」スコア100オーバーでも楽しければ、とにかく100点！優勝は伊藤さんでした。



あなたの街の電気屋さん
お客様のためにプラス
プラスでんき・がみや
(有)カミヤ電器
豊田野見山町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
上 法 茶園 茶舗
銘茶・茶葉道具
豊田野見山町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
「ピアノは楽〜」 トリルフォーチュン トボーカルギター
「ミュージックベル・トーンチャイム」 トリトミックスは〜
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
名古屋市中熱田区新尾頭1丁目8番8号
TEL 052-671-8811
FAX 052-671-8832
http://www.cosmo-cr.co.jp

スポーツ用品 **やまもと**
豊田市西町2丁目8番地
TEL(0565)31-0530 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

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

イベントの企画・運営ー
株式会社 フィールド
〒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
笹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

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 : msc@misato-sportclub.jp
発行人 : MSC理事長 吉田信也 / 編集者 : MSC事務局

