

Sany TOMI 会員募集

Sany TOMI では随時会員を募集しております。
 沢山の皆さまのご参加お待ちしております。
 ご不明な点はお気軽にお問い合わせください。

■ プログラム ★各プログラムの詳しい内容はホームページをご覧ください。

月会費制プログラム						
プログラム名	クラス	開催日	定員	会場	月会費	
運動スクール	キンダー (年中～年長)	火曜日 金曜日	16:15-17:00	12名	ケアポートみまき ふれあいホール	月4回 5,500円
	キッズ (小学1年～3年生)		17:10-18:10	16名		
	ジュニア (小学4年～中学生)		18:20-19:20	20名		
ダンススクール						
Girls HIPHOP	キッズ (小学1年～4年生)	火曜日	17:30-18:30	20名	Sany TOMI クラブハウス	
	ジュニア (小学5年～中学生)		18:45-19:45	20名		
HIPHOP	キッズ (小学1年～4年生)	水曜日	17:00-18:00	20名		
	ジュニア (小学5年～中学生)		18:15-19:15	20名		
	大人 (中学生～)		19:30-20:30	20名		

参加費制プログラム						
プログラム名	クラス	開催日	定員	会場	参加費	
スラックライン	小学生～大人*	第2・4 土曜日	14:30-16:00	20名	ケアポートみまき ふれあいホール	1,100円/回
ダンススクール HIPHOP	大人 (中学生～)	水曜日	19:30-20:30	20名	Sany TOMI クラブハウス	1,650円/回

*小学生まで親子で1,100円、中学生以上はお一人1,100円となります。尚、小学4年生からお一人で参加可能です。その場合はお一人で1,100円となります。

■ 費用

会員種別	年会費
未就学児・小中学生	2,000円/名
高校生以上	4,000円/名
家族 (同居家族)	5,000円/家族

★会費とは別にプログラム毎の月会費又は参加費が別途必要となります。
 ★家族会員は同居家族5名までのご登録いただけます。

指定商品: Tシャツ
2,750円

体験

事前体験
できます
500円/回

Sany TOMI のプログラムは1回お試し体験ができます！体験をご希望の方は以下のQRコードより Sany TOMI ホームページをご覧ください。



体験後は是非ご入会をご検討ください！

入会の流れ

Webフォーム※
に必要事項を
ご入力ください。

クラブハウスへ
ご来館いただき
参加・利用案内
をさせていただきます。

入会
完了

※左記、QRコードからご覧いただけます。



ダンススクール -Girls HIPHOP-

自分らしく、カッコよく！ダンスで「新しい私」を見つけよう。

今、女の子たちの間で大人気の「Girls HIPHOP」。K-POPのヒット曲に合わせて、可愛く、そしてクールにステップ！最初はちょっと恥ずかしくても、音楽が鳴り出せばみんな主役です。鏡に映る自分にワクワクしながら、表現する楽しさを一緒に体感しませんか？

活動報告

- ・ 大好評「モーリーの体操指導」
- ・ Feel Cooking 秋シーズンを完走！

トピックス

- ・ 海野宿ふれあい祭りでダンスを披露！
- ・ To Me 健康ウォーキング

連載コラム『からだを育む』#5

痛みは、大切な警告信号

スタッフコラム

僕の嫌いな食べ物、「ネギ」

COMMUNITY CLUB - SPORTS & CULTURE -
 一般社団法人 Sany TOMI
 〒389-0404 長野県東御市大日向 319

☎ 0268-55-3330
 ✉ info@sanytomi.com

🌐 https://sanytomi.com/ sanytomi

SNS
Check!



Instagram Facebook

活動報告

大好評「もーりーの体操指導」2026年も開催決定！

東御市健康推進課からの委託を受け、Sany TOMI がお届けしている「地域での体操指導」。

講師を務めるのは、Sany TOMI の人気者『もーりー』です！「体が軽くなった！」「体だけでなく頭の体操もあって面白い」「とにかく楽しい！」と、参加された皆さんからは嬉しいお声をたくさんいただいています。もーりーの指導は、正しいラジオ体操や体をほぐすような体操を通じ、体を元気にするのはもちろん、皆さんが自然と笑顔になるような楽しい時間づくりを大切に、心も体も元気になる場を提供しています。



【2026 年度も元気に開催！】大好評につき、2026 年度も引き続き開催することが決まりました！開催情報などは Sany TOMI ホームページでもご案内をしますので、ぜひチェックしてください！また、「自分たちの集まりにも来てほしい！」というご要望にお応えし、講師派遣も承っております。自治会やサークル活動、お友達同士の集まりなど、もーりーがあなたの地域へ元気を届けに伺います！

【もーりーからのメッセージ】「運動が苦手な方も大丈夫。僕と一緒に、まずは深呼吸から始めてみませんか？皆さんの笑顔にお会いできるのを楽しみにしています！」

五感でおいしい！を体験。Feel Cooking 秋シーズンを完走しました！



「料理が上手になること」ではなく、「料理を通じて感覚を養うこと」を大切にしている Feel Cooking。10 月から 12 月にかけて開催された秋シーズンも、たくさんの皆さんにご参加いただき、無事に終了しました。

だしから丁寧に作ったお味噌汁や、旬の野菜の「苦味」を味わう回、そして自分たちで炊き上げたご飯で作るお寿司など、バラエティ豊かなテーマに挑戦した子どもたち。包丁を握る手つきは真剣そのもので、一生懸命に食材と向き合う姿がとても印象的でした。

今回の特徴は、高学年の「子どもだけ参加」や、男の子の参加率がとっても高かったこと！「自分で作れた！」

という自信に満ちた表情が会場にあふれていました。また、保護者の皆さんも、つつい手を出したくなる気持ちをグッとこらえ、子どもたちの自主性を尊重した温かい見守りを頑張ってくださいました。

【お待たせしました！冬シーズンの受付がスタート！】

大好評の Feel Cooking、いよいよ冬シーズンの受付が始まりました！冬ならではの味覚を楽しみながら、新しい「おいしい！」を発見しませんか？定員になり次第締め切りとなりますので、チェックはお早めに！



詳細
▼お申込み▼



連載コラム『からだを育む』 # 5

からだを
育
はぐくむ

連載コラム「からだを育む」では、身体も心も大きく成長する子どもたちに、正しく知っておいてほしい身体の知識や生活上の注意点について、身体教育学の研究者や医師として多くの事例に携わってきた武藤芳照先生が大切なことをおもしろく解説してくれます。

痛みは、大切な警告信号

それでは質問です。これまでで忘れられない痛みがありますか？頭の痛み、歯の痛み、お腹の痛み、肩の痛み、腰の痛みなど。いつどこで何をしていた、その痛みが出ましたか？

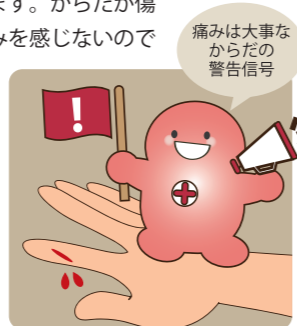
痛みには 2 種類あります。速い痛みと遅い痛みです。速い痛みは、からだの一部が傷ついたことを教えてくれる痛み、遅い痛みはまだその部位が回復中であることを知らせてくれる痛みです。速い痛みの信号伝達のスピードは自動車並み、遅い痛みのスピードは歩く程度とされています。どちらの痛みも、とても重要な役割を持っているのです。

痛みは無い方が良いと思うことがありますが、もし痛みがなかったら、からだに傷ついていることを知らずに、またそこが回復中であることもわからずに無茶をして、からだがかんたん傷んでしまう結果になります。

例えば、生まれつき痛みを全く感じない「無痛無汗症」という病気があります。からだに傷ついても、骨が折れても、やけどをしても、虫歯がひどくなっても、一切痛みを感じないので、つまりからだの異変に全く気づかずに、発熱や出血、強い腫れ、足を引かずなどして、ようやく異常に気づくのです。痛みを感じないことで、このように苦しんだり、大変な思いをしたりする人も居るのです。

他の人のからだの痛みを共に感じることはできませんが、家族や友人・仲間たちのつらいことや苦しいことなどを理解し、人に思いやりを持って接することはとても大事なことです。

痛みは大事なからだの警告信号ということを知ると共に「痛みのわかる人」になる努力もしましょう。



武藤 芳照
(もう よして) 先生

東京健康リハビリテーション総合研究所 所長

東京大学名誉教授
身体教育学研究所名誉所長

専門：スポーツ医学。1950（昭和 25）年、愛知県生まれ。75 年、名古屋大学医学部卒業。医学博士。81 年、東京厚生年金病院整形外科医長。93 年、東京大学教授。95 年、東京大学大学院教授。2009 年、同大教育学研究科長・教育学部長。11 年、東京大学理事・副学長。13 年、日体大総合研究所所長。ロサンゼルス、ソウル、パレセロナ五輪の水泳チームドクター。日本転倒予防学会初代理事長・名誉会員。転倒予防、スポーツ医学、身体教育学等の著作は計 100 冊を越える。

トピックス

歴史ある街並み「海野宿ふれあい祭り」でダンスを披露！

11 月 2 日、秋の気配が深まる海野宿にて「ふれあい祭り」が開催されました。今年は開宿 400 年を記念して特設ステージが設置され、Sany TOMI ダンススクールも出演依頼をいただき、ダンスを披露しました。

伝統ある宿場町がステージになるという、いつもとは少し違う特別な雰囲気でしたが、子どもたちは元気いっぱい。Girls HIPHOP の華やかなダンスや、HIPHOP クラスのダイナミックな動きで、日頃の練習の成果を存分に発揮することができました！

ダンススクールがスタートして今年で 4 年目。子どもたちのダンススキルはもちろん、パフォーマンス力も格段に上がり、会場で見守ってくださったご家族や地域の方々の前でもしっかりと顔を上げ、キラキラの笑顔で踊りきりました。

こうした地域のイベントにお声がけいただき、発表の場を提供していただけることは、私たちにとっても大変光栄なことです。情緒ある風景の中でのステージは、子どもたちにとって大切な「郷土の思い出」になったことでしょう。温かいご声援をいただいた皆さま、本当にありがとうございました。



「To Me 健康ウォーキング」で心と体をリフレッシュ

東御市の豊かな自然を五感で楽しみながら、自分らしい健康づくりを目指す「To Me 健康ウォーキング」。特別な道具を必要とせず、思い立ったその時から始められるのが、ウォーキングの最大の魅力です。

この活動は単に歩くだけでなく、東御市の移ろいゆく景色や空気感、季節ごとの新しい発見を大切にしています。「最近、運動不足を感じているけれど、激しい運動はちょっと……」という方でも、自分のペースで楽しみながら心身をリフレッシュすることができます。

また、ドイツのクアオルト（健康保養地）で親しまれている手法を取り入れた、まさに「頑張らない・無理をしない」ためのウォーキングです。体への負担を最小限に抑えながら、心地よい汗を流し、楽しみながら健康づくりができるのが特徴です。ガイドと一緒に歩き、「正しい歩き方」を知ることで、いつものお散歩がさらに質の高い健康づくりへと変わります。

東御市の豊かな景観を楽しみながら、お気に入りのスニーカーを履いて、街を再発見するウォーキングに出かけてみませんか？一人でゆったりと、あるいはご家族や友人と語りながら、一歩踏み出すたびに、心も体も軽やかになっていくはずです。

◀ リーフレットができました！ホームページでご覧いただけます。



◀ To Me 健康ウォーキングについて
<https://sanytomi.com/blog/tomewalk/>

staff column

僕の嫌いな食べ物、「ネギ」。

今から 17 年前。当時 8 歳（小学 2 年生）の僕は、ネギという食べ物が嫌いだった。その子と初めて出会ったのは、お味噌汁。見た目は美味しそうだった。しかし、その子を口の中に入れた瞬間、「おえっ」と吐き気がした。人生で初めて「嗚咽」というものを、ネギによって経験した。それからというもの、僕はネギが嫌いになってしまった。——12 年後。

気づけば僕は 20 歳になっていた。そう、成人式の日だ。当時の仲間たちと「初めてお酒が飲めるぞ！」と意気込んで向かった居酒屋。そこで、再びその子が現れた。僕の嫌いな「ネギ」だ。僕は、友達の前で「20 歳にもなってネギが食べられないヤツ」だと思われなくなかった。20 歳、初めての【挑戦】だった。僕は 12 年越しに、その子を口の中に入れた。「あれ？美味いぞ……」なんと、嫌いだったはずのネギが食べられたのだ。

【挑戦】言葉にするのは簡単だが、実際に挑戦するには大きな勇気がいる。しかし、その先にある「新しい自分」に出会えるのは、挑戦した人だけだ。僕は「ネギ」を通して、新しい自分を見つけることができた。そして現在 25 歳の僕は、挑戦することの大切さ、そして一歩踏み出す勇気を、子どもたちに伝えている。

何が言いたいかというと、僕は、ネギが大好きだ。

Sany PR mag.Vol.3 の「僕の好きな食べ物、バナナクレープ」に続いて、もーりーの『僕の食べ物ポエム』（` 艸 `）今回も校正をせずにそのまま掲載！第一弾のポエムは Sany PR mag.Vol.3 でご覧いただけます。ホームページにも掲載していますので、興味のある方は是非チェック！！



（一社）Sany TOMI 新役員体制



一般社団法人 Sany TOMI の役員体制が新しくなりました。今後ともよろしくお願いたします。



文：もーりー