

たまかわ版「総合型地域スポーツクラブ」

たまかわ元気スポーツクラブ広報

No.61

元気! Genki!!

事務局 玉川村公民館内 〒963-6312 玉川村小高字大谷地71 電話0247-57-4632 Fax57-4686

スポーツの秋、元気クラブでは紅葉の見頃を迎えたデコ平にトレッキングに行ってきました。11月末には県中・県南地区の総合型地域スポーツクラブがたまかわ文化体育館に集合し、交流会を開催いたします。今年は文化体育館からお花見公園までのウォーキングを予定しています。各地区から来られる参加者と交流を深めながら晩秋の玉川路を歩いてみませんか？どなたでも参加できますよ。詳しくは裏面をご覧ください。

スポーツサロン

☆11月は14日(土)のみ実施

28日は総合型クラブ交流会準備の為休みです
●誰でも、気軽に参加できます。ご利用ください。

場所/時間	13:00~20:15
たまかわ文化体育館	バドミントン・卓球・ バスケットボールなど
場所/時間	13:00~16:30
村民グラウンド	グラウンドゴルフなど
すぱーく玉川	ゲートボールなど
テニスコート	テニス

☆毎週木曜日(11月は5・12・19・26日)

場所/時間	9:30~11:30
たまかわ文化体育館	ラージボール卓球(会員限定)

☆毎週火曜日(11月は10・17・24日)

場所/時間	19:00~20:30
たまかわ文化体育館	バドミントン(会員限定)



陸上教室

9月26日(土)・29日(火)

2日間で、のべ61名の参加をいただいたの教室となりました。今年は短距離に加え、各学校のマラソン大会も視野に入れて長距離も指導していただきました。終了時間ギリギリまでみんな頑張って走っていました。



デコ平トレッキング

行って来ました

青空の下、デコ平に行ってきました。急な降りもなんのその。総勢24名でのトレッキングでした。紅葉も最高の見頃を迎えていました。



10月17日(土)百貫清水にて

☆ 11月のカレンダー&スポーツクラブ予定表 ☆

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



5 木 ラージボール卓球 (9:30~)	15 日 福島駅伝大会
6 金 健康たいそう教室 保(3B体操) (9:30~)	17 火 ハドミントン (19:00~)
8 日 芸能発表会	18 水 ワーキンググループ (18:30~)
10 火 ハドミントン (19:00~)	19 木 ラージボール卓球 (9:30~)
12 木 ラージボール卓球 (9:30~)	21 土 ヨガ教室 (18:30~)
13 金 健康たいそう教室 (プール) (13:00~)	24 火 トレーニング教室 (18:45~)
14 土 スポーツサロン (13:00~)	24 火 ハドミントン (19:00~)
14 土 トレーニング教室 (18:45~)	26 木 ラージボール卓球 (9:30~)
14 土 ヨガ教室 (18:30~)	27 金 健康たいそう教室 (プール) (13:00~)
	29 日 県中・県南総合型スポーツクラブ交流大会

平成21年度総合型地域スポーツクラブ 中通い県中・県南交流大会参加者募集

期日 平成21年11月29日(日)

場所 たまかわ文化体育館周辺

内容 ★スポーツ医科学講演会「スポーツ活動における水分補給について」
★交流ウォーキング(雨天時:カローリング・卓球・グラウンドゴルフ体験教室)
★クラブ活動発表
★スポーツ体験教室「レクダンス体験教室」

※参加を希望される方や詳しくお知りになりたい方は
元気スポーツクラブまで TEL57-4632



参加料
(保険料のみ)
50円

親子剣道体験教室

玉川剣友会さんに協力いただき、親子剣道教室を開催しました。最後にみんなで袴のたたみ方を指導していただきました。



ストレッチ -3-

膝裏が床から離れないところまで足を広げる。つま先は天井を向ける。息を吐きながらおへそを床に近付ける。猫背にならないように気をつける。片膝は90°に曲げ、もう片方の足首がその膝に乗るように上げます。その状態から足が上がっている方のお尻の筋肉が伸びるように胸を太ももに近付けていく。
～トレーニング教室より～

