

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.62

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

玉川村でもインフルエンザが猛威を振るいました。少なからず影響を受けた方も多かったのではないのでしょうか？まだまだ流行が心配されます。予防を心掛けましょう。
寒さも厳しくなってくるこの季節、朝は日の出が遅く夕方は日が暮れるのが早くなり、外で活動するのも大変です。そんなときこそ元気クラブの教室を利用してみませんか？トレーニング教室やバドミントン、ラージホールや健康たいそう教室など・・・見学してみたいという方大歓迎！是非お問い合わせ下さい。



11月15日のふくしま駅伝、玉川村チームは中学生中心のチームでしたが、高校・大学生そしてベテランの方々の頑張りもあり、総合第23位、村の部第3位、敢闘賞も受賞するというすばらしい成績でした。

スポーツサロン

☆12月は12日(土)のみ実施

●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	13:00~16:00
村民グラウンド	グラウンドゴルフなど
すば一く玉川	ゲートボールなど

☆毎週木曜日(12月は3・10・17・24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(12月は1・8・15・22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)

第2回玉川村家庭バレーボール協会長杯 男女混合バレーボール大会参加者募集

平成22年1月24日(日)開催!!

- 場所 : たまかわ文化体育館他
参加資格 : 村内在住、または村内に勤務の一般男女(学生・生徒は除く)
チーム編成 : 男性4名以内・女性4名以上の男女混合で8人制
行政区・職場・グループ等で自由に編成して下さい。



申し込み〆切 1月12日(火)

※コート都合上、最大11チームまでの参加と致します。

※詳しくは玉川村家庭バレーボール協会又はたまかわ元気スポーツクラブまでお問い合わせ下さい。

☆12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	31		



1 火 ハドミントン (19:00~)	13 日 村民卓球大会
3 木 ラージボール卓球 (9:30~)	15 火 ハドミントン (19:00~)
4 金 健康たいそう教室 (3B体操) (9:30~)	16 水 ワーキンググループ (18:30~)
6 日 ストレッチ講習会 (18:00~)	17 木 ラージボール卓球 (9:30~)
8 火 ハドミントン (19:00~)	18 金 健康たいそう教室 (3B体操) (9:30~)
10 木 ラージボール卓球 (9:30~)	22 火 トレーニング教室 (18:45~)
11 金 健康たいそう教室 (プール) (13:00~)	22 火 ハドミントン (19:00~)
12 土 スポーツサロン (13:00~)	24 木 ラージボール卓球 (9:30~)
12 土 ヨガ教室 (18:30~)	25 金 健康たいそう教室 (プール) (13:00~)
12 土 トレーニング教室 (18:45~)	26 土 フェルト教室 (13:00~)
	26 土 ヨガ教室 (18:30~)

フェルト教室参加者募集

今回の冬休みはフェルト教室を開催いたします。フェルトをすることから始め、コースターやアクセサリを作成します。小さいお子さんでも出来ますよ。お問い合わせ下さい。

- 第1回目 フェルトから作るコースター
12月26日(土) 13:30~15:00 クラブハウス
- 第2回目 フェルトから作るアクセサリ
1月5日(火) 13:30~15:00 クラブハウス

参加費(材料費込み)
各回 会員 300円
非会員 400円



書き初め教室

元気クラブでは書初め教室を開催いたします。小中学生はもちろん、久々に筆を取って・・・と言う一般の方ももちろんOKです。用紙・書道の道具はご持参下さい。

1月5日(火) 9時30分より11時30分まで
場所 就業改善センター

参加費
会員 100円 非会員 200円

上記の教室は他に募集チラシは作成していません。詳しい内容等お問い合わせ・お申し込みは元気スポーツクラブまでお電話下さい。

おめでとうございます!

橋本松夫様

10月25日佐藤克巳記念第20回福島県オリエンタリング選手権大会が行われ、クラスM60Aの部で見事1位を獲得されました。

ストレッチ -4-

背中全体が床にがつくようにあお向けになり、足裏を床につけたまま膝を直角に立てる。両腕は真横に伸ばし、手のひらは上にする。膝とくるぶしをそろえたまま倒す。両肩が常に床についていることを確認しながら顔は倒した膝と反対側を向くようにする。左右行う。
～トレーニング教室より～

