

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.65

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

今年の冬は雪が少なくていいね、などと話していたら、突然の大雪・・・子ども達は大喜びですが大人は一苦労です。それに雪道をウォーキングするのは大変ですよ。そんな時は上履きを持って文化体育館内にあるトレーニング室で汗をかいてみませんか。一般の方は1時間200円、会員さんは半額で使用できます。ただし、使用できないときもありますので事前に確認することをお勧めします。



元気クラブスキー教室・公民館スノーボード教室

猪苗代スキー場

1月16日(土)公民館の青年学習事業のスノーボード教室と合同でスキー教室を開催しました。抜群の雪質と青空! しっかり楽しむことができました。

スポーツサロン

☆3月は13日・27日(土)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
すば一く玉川	ゲートボールなど

☆毎週木曜日(3月は4・11・18・25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(3月は2・9・16・23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)

2月13日(土)文化体育館に於いて、たまかわ元気スポーツクラブ交流カローリング大会を開催しました。3人一組で15チーム、応援も含めると50人以上の方が参加されました。初めて競技するという方が半数近くだったのですが、慣れてくると皆さん上手にポイントゾーンを狙っていました。今回の大会では小学生から年配の方まで楽しく参加してくれました。初めてでも手軽に出来るスポーツです。今後も開催を予定しておりますのでみなさん是非御参加下さい。



緊急募集! ワーキンググループ活動員

元気クラブ活動を一緒にサポートしてくれる方を探しています!

▲上記についての詳しいお問合せはクラブ事務局(57-4632)まで▲

☆ 3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			



2 火	バドミントン	(19:00~)	16 火	バドミントン	(19:00~)
4 木	ラージボール卓球	(9:30~)	17 水	ワーキンググループ	(18:30~)
5 金	健康たいそう教室 (3B体操)	(9:30~)	18 木	ラージボール卓球	(9:30~)
5 金	健康たいそう教室 (プール)	(13:00~)	19 金	健康たいそう教室 (3B体操)	(9:30~)
6 土	親子コーディネーション	(13:00~)	19 金	健康たいそう教室 (プール)	(13:00~)
9 火	バドミントン	(19:00~)	23 火	トレーニング教室	(18:45~)
11 木	ラージボール卓球	(9:30~)	23 火	バドミントン	(19:00~)
13 土	スポーツサロン	(13:00~)	25 木	ラージボール卓球	(9:30~)
13 土	トレーニング教室	(18:45~)	27 土	スポーツサロン	(13:00~)
			30 火	バドミントン	(19:00~)

たまかわ元気スポーツクラブ会員更新手続きのご案内

重要

会員更新期間内(4月30日まで)に更新されない場合、新規会員加入者となり、入会金(2000円)が発生します。ぜひ期間内で更新手続き頂きますようお願いいたします!!

まもなく会員の「更新手続き期間」が始まります。

- 更新期間 : 平成22年2月19日(金)~4月30日(金)
- 手続きのしかた:
 - 更新の場合…会員証と年会費・保険代金を持参
 - 新規会員加入の場合…申込書へ記入。入会金・年会費・保険代金持参
 - 団体の更新・新規加入の場合…一括手続きできます。
- 手続き場所: 玉川村公民館内たまかわ元気スポーツクラブ事務局

TEL 57-4632

4会費と保険の有効期間: 4月1日から、翌年3月31日まで

入会金	
入会金	2,000円
(更新者は無料です。)	
年会費	
就学前	200円
高校生以下	600円
大人	1,200円
+	
スポーツ安全保険	
中学生以下	600円
高校生以上	1,600円
65歳以上	800円

オリエンテーリングに参加しませんか?

3月7日(日)福島市の信夫山で第36回福島市オリエンテーリング大会が開催されます。一般の方はもちろん、個人・家族・小学生の部等いろいろなクラスがあります。(参加料は個人500円・グループ一人300円当日申込は一人につき100円ずつ加算)

詳しい内容を
知りたい方は
元気クラブまで
お問い合わせ下さい。



ストレッチ ー7ー

背筋を伸ばすように片膝で立ち、立てた方の足の膝に両手を乗せ、前に押し出すように体重をかける。その時に膝がつま先より出ないようにする。反対側の足は膝が床から浮かないように伸ばす。その際骨盤を前に押し出すように意識する。左右実施すること。これは足の付け根から太ももを伸ばすストレッチです。
~トレーニング教室より~

