

No.226

発行  
2023/10/25

# 元気!Genki!!



事務局 〒963-6312 玉川村小高字大谷地71(たまかわ文化体育館内) 電話&FAX 57-7313

秋になって【焼き芋】が恋しくなってきましたね。焼き芋は一度冷やしてから食べると腸内環境を整える成分が増えてダイエットにも役立ちます！ただし、おいしい分、糖質も多く含まれているので食べ過ぎには注意したいですね。美味しいものを効果的に食べて、食欲の秋を楽しみましょう！

## ラージボール卓球 開催場所変更のお知らせ

いつもたまかわ文化体育館アリーナで開催している『ラージボール卓球』ですが、以下の日程の場所を【須釜プラザ体育館】に変更して開催いたしますのでご確認のうえご参加ください。

### ●日程

- 10月26日(木)
- 11月2日(木)
- 11月9日(木)
- 11月16日(木)

### ●場所 【須釜プラザ体育館】

### ●時間 9:30~11:30(通常通り)

### ★毎週木曜日はラージボール卓球★

(会員・非会員)

11月は2日※・9日※・16日※・30日

場 所…たまかわ文化体育館 ※須釜プラザ  
 時 間…9:30~11:30  
 参加費…(会 員)年間1,000円または1回100円  
 (非会員)1回200円

### ★毎週火曜日はバドミントン★

(会員・非会員)

11月は7日・14日・21日・28日

場 所…たまかわ文化体育館  
 時 間…19:00~20:30  
 参加費…(会 員)年間3,000円または1回200円  
 (非会員)1回500円

**メンバー募集中!**  
**ランニング教室**  
**フットサル教室**  
**あなたはどっち?**

QRコードをチェック!



# ★11月の元気クラブ予定表★

日	月	火	水	木	金	土
			1 レクダンス教室	2 ラージボール卓球 ※須釜プラザ	3 ■ 文化の日 鹿狼山トレッキング	4
5	6	7 バドミントン	8 げんきっず	9 ラージボール卓球 ※須釜プラザ げんきUP教室 ※クックドーム トレーニング教室	10 プール教室	11
12	13	14 フラダンス教室 ランニング教室 バドミントン フットサル教室	15 レクダンス教室	16 ラージボール卓球 ※須釜プラザ	17 3Bたいそう教室 ※須釜プラザ	18
19	20	21 バドミントン	22 げんきっず	23 ■ 勤労感謝の日	24 3Bたいそう教室 プール教室	25
26	27	28 フラダンス教室 ランニング教室 バドミントン フットサル教室	29	30 ラージボール卓球 げんきUP教室 トレーニング教室		

※参加希望者は確認の上、ご参加下さい。不明な点は事務局まで！※都合により変更・中止になる場合があります。

- ・ フラダンス教室 9:30～
- ・ ランニング教室 18:30～
- ・ フットサル教室 19:00～
- ・ バドミントン 19:00～
- ・ げんきっず 15:30～
- ・ レクダンス教室 13:30～
- ・ ラージボール卓球 9:30～
- ・ げんきUP教室 13:30～
- ・ トレーニング教室 19:00～
- ・ 3Bたいそう教室 9:30～
- ・ プール教室 13:30～

## いきピットリの3B体操!

10月22日、カルチャーパークアリーナ(郡山市)にて福島県南支部3B体操交流会があり、元気クラブの3B体操愛好者10名も参加しました。

交流会では他の地区の参加者と一緒に披露する場面もあり、日頃の練習の成果を発揮して、一体感のある演技を見せました。

参加者からは『自分たちの演技の番になると緊張したけど、いつもお世話になっている先生や他の方の演技が見れてあっという間に時間が過ぎてしまった。来て良かった。』と充実感のある感想を聞けました。



3B体操は3つの“B”がつく道具(ボール・ベル・ベルター)を用いて行う健康体操です。



**ノルディックウォーキング**  
9月から6回コースで行っていた『あおぞらノルディックウォーキング』も10月23日で最終回を迎えました。いつも村内や近隣町村でウォーキングしていましたが、今回はいわき市まで足を延ばして新舞子浜の道の駅よつくら港間約5kmの道のりをウォーキングしてきました。参加者は『いつもより長めの距離で歩けるか心配だったが、道も海もきれいで痛みや疲れも感じることなく歩きまわることができてうれしい。』と声を弾ませました。 ※この事業は福島県スポーツ振興基金を活用して開催しました。

事務局

〒963-6312 玉川村小高字大谷地71(たまかわ文化体育館内)

TEL & FAX 0247-57-7313 平日8:30～17:15

