

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

台風ニュースをよく目にするようになりました。天候によっては出かけるのをためらってしまいますよね。そんなときには家の中でできるストレッチやトレーニングで体を動かして、体がなまるのを防ぎましょう。スマホやタブレットで動画を見ながらエクササイズするのも楽しそうですね♪

## ヨガで“うっとり”な時間

ヨガ教室元気に開催中です！ヨガで心身の緊張を解きほぐしましょう♪

ーヨガ教室ー

開催日：火曜日 月2回

時間：19:00～20:30

対象：20代～60代



参加費や  
日程は  
こちら♪



みんなでリラックスタイム♪

## ★毎週木曜日はラージボール卓球★ (会員・非会員)

9月は12日・19日

場 所…たまかわ文化体育館

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)

9月は10日・17日・24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

## 施設愛護活動のお知らせ

令和6年度第2回目の施設愛護活動を、下記により実施いたします。

会員だけではなく施設をご利用のたくさんの方のご協力をお願いいたします。

あらためてのお知らせは致しませんのでご了承ください。



1. 日 時：令和6年9月21日(土)  
午前6時～午前7時

2. 内 容：
- ◆ 村民グランド側溝の土砂上げ
  - ◆ 村民グランドの石拾い・草むしり
  - ◆ グランド周辺の空き缶、ゴミ拾い
  - ◆ 管理棟清掃(窓・床)
  - ◆ トイレ清掃(管理棟・Aコート)

3. 準備物：鍬(スキ)、スコップ、買い物(ビニール)袋、雑巾、軍手等

※小雨決行ですので、ご了承ください。



# ★9月の元気クラブ予定表★

日	月	火	水	木	金	土	
1	2	3	4 レクダンス教室	5	6 3Bたいそう教室	7	
8	9 あおぞらノルディック ウォーキング 9:00 文体	10 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 ヨガ教室	11 げんきっず	12 ラージボール卓球 げんきUP教室 トレーニング教室	13 プール教室	14	
15	16 ■ 敬老の日	17 バドミントン ヨガ教室	18 あおぞらノルディック ウォーキング 9:00 鏡石町 レクダンス教室	19 ラージボール卓球	20 3Bたいそう教室	21 施設愛護活動 6:00 村民グラウンド他	
22 ■ 秋分の日	23 ■ 振替休日	24 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	25 げんきっず	26 げんきUP教室 トレーニング教室	27 プール教室	28	
29	30 あおぞらノルディック ウォーキング 9:00 須賀川市	 私たちはtoto(スポーツ振興くじ)の助成を受けて活動しています。					

- ・ 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～
- ・ ヨガ教室 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～
- ・ 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～
- ・ げんきUP教室 13:30～

## グラウンドゴルフ大会開催!

7月10日、村民グラウンドにてグラウンド・ゴルフ大会を開催し、30名が参加しました。天気は雨が降ったり止んだりと不安定でしたが、参加者たちは元気にプレーを楽しみました。試合中はホールインワンに歓声が上がるなど、笑い声が響き、和やかな雰囲気になりました。大会を通じて参加者同士の交流が深まり、楽しいひと時となりました。

おめでとうございます!!  
**優勝** 熊田 正さん  
**準優勝** 溝井 賢一郎さん  
**3位** 野崎 丈吉さん



ホールインワンを目指して



険しい登山道の先に絶景が!

**魔女の瞳に出会う**

7月18日、一切経山トレッキングを催し、18名が参加しました! 一切経山は、コバルトブルーに輝く“魔女の瞳”で有名な五色沼を望む絶景スポットです。当初は天候が不安定で登頂が心配されましたが、強風が吹いていたものの、晴れ間となり、素晴らしいトレッキング日和となりました。特に山頂付近では風により雲が切れ、美しい魔女の瞳を鑑賞することができました。また、帰り道の鎌沼周辺ではシャクナゲや、ミヤマリンドウなどの高山植物を観察し、参加者は自然の美しさとその多様性に触れる貴重な時間を過ごしました。自然の力を感じながら、素晴らしいひとときを共有できました。

