

No.238

発行  
2024/10/30

# 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

運動がしやすい季節になりましたね！私たちも皆さんの健康づくりを全力で応援すべく、いろいろなイベントや活動を準備しています。新しいことに挑戦したり、仲間と楽しい時間を過ごしたり、ぜひ心と体のリフレッシュにお役立てください。これからも皆さんと一緒に素敵な日々を作っていけるようがんばります！

## プール教室で足腰を元気に！

水中では関節に負担なく歩けます！いつまでもアクティブでいたい方にオススメ！

ープール教室ー  
開催日：金曜日 月2回  
時間：13:30～14:30  
対象：中高年



参加費や  
日程は  
こちら♪



浅いところを歩くので泳げない方も大丈夫！

## ★毎週木曜日はラージボール卓球★ (会員・非会員)



11月は14日・21日・28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)

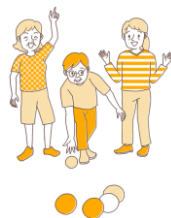


11月は5日・12日

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

## ポッチャ大会

参加者募集！



### ポッチャにチャレンジ！

ポッチャは赤または青のボールを投げて、ジャックボールに近づくことを目指します。交互にボールを投げ、ラウンド終了後に最も近いボールを持つチームが得点を獲得します。ルールは単純でもやってみると戦略・技術が奥深く、誰でも熱中して楽しめる競技です！



開催日 12/13(金) 9時集合

場 所 たまかわ文化体育館

対 象 会員及び村民 30名程度

参加費 会員 300円 非会員 500円

申 込 たまかわ元気スポーツクラブまで直接、または電話でお申込みください。



# ★11月の元気クラブ予定表★

日	月	火	水	木	金	土	
<b>スポーツクラブ</b> 		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。				1 3Bたいそう教室 プール教室	2
3 ■文化の日	4 ■振替休日	5 バドミントン ヨガ教室	6 ニュースポーツ体験 13:30 文体 げんきっず	7	8	9	
10	11	12 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	13 レクダンス教室 ニュースポーツ体験 13:30 文体	14 ラージボール卓球 げんきUP教室 トレーニング教室	15 3Bたいそう教室 プール教室	16	
17	18	19 ヨガ教室	20 レクダンス教室 げんきっず	21 ラージボール卓球	22	23	
24	25	26 フラダンス教室 ランニング教室 フットサル教室	27 ニュースポーツ体験 13:30 文体	28 ラージボール卓球 げんきUP教室 トレーニング教室	29 プール教室	30 絵山トレッキング	

- ・ 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～

## ノルディックウォーキングで秋満喫

9月から開催していた「あおぞらノルディックウォーキング」も、10月23日に最終回を迎えました。最終回では、特別に下郷町の「観音沼」まで足を伸ばしました。観音沼は紅葉の名所として知られ、一周する散策コースは秋の風景を楽しむのにぴったりでした。

当日は天気が心配されましたが、参加者全員で「歩き終わるまで雨が降りませんように」と祈りながらのウォーキング。その甲斐あって、なんとか雨に降られる前に全員が無事に歩き終えることができました。

ウォーキングの後は、下郷町の道の駅と西郷村の「まるごと西郷館」でお買い物タイムも楽しみ、参加者の皆さんからも大変好評でした。



秋深まる観音沼



今回の難所、202段の石段

## 西会津トレッキング

10月21日、西会津町の台倉山八合目までトレッキングを行い、21名が参加しました。

当日は天候にも恵まれ、絶好のトレッキング日和となりました。道中は杉林を抜け、約二百段の石段を登るなど、息が上がる場面もありましたが、澄んだ空気が心をリフレッシュさせてくれました。

八合目にある大山祇神社（おおやまずみじんじや）の本社では、参加者の皆さんが狛犬を鑑賞し、参拝や御朱印をいただくなど、心豊かなひとときを過ごしました。

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

