

No.239

発行  
2024/11/25

# 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

スポーツで体を動かし、心も体も健やかに冬を迎えましょう！  
寒さが急にやってきて、身体もびっくりしている時期ですね。この時期こそ、日々の健康を意識して過ごしたいもの。寒さで体が縮こまりがちですが、軽いストレッチや室内での軽運動などを取り入れて、血流を促進し、寒さに負けない体作りを心掛けましょう。

## ニュースポーツ体験会好評開催中！

ニュースポーツ、eスポーツに挑戦してみよう！

—ニュースポーツ体験会—

開催日：計6回

(12月は12/11、12/25開催！)

時間：13:30～15:30

対象：中高年



参加費や  
日程は  
こちら♪



今回はeスポーツに挑戦！  
大画面でテニスゲームを楽しみました。

## ★毎週木曜日はラージボール卓球★

(会員・非会員)

12月は5日・12日・19日・26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)

12月は10日・17日・24日

場 所…たまかわ文化体育館

時 間…19:30～21:00

参加費…(会 員)年間3,000円または1回200円  
(非会員)1回500円

持ち物や詳細はQRコード  
からご確認ください。



申込	参加費	場所	定員	日時
12月4日(水)8時30分～ 12月18日(水)17時	会 員 ひとり三〇〇円 非会員 ひとり五〇〇円	玉川村就業改善センター	小学生 各部 毛筆10名	12月26日(木) 第一部 9時～11時30分 第二部 13時30分～16時



講師のアドバイスで、  
ちよっぴりした作品に  
仕上げましょう！  
書初めは冬休みの宿題  
になっているお子さん  
も多いと思います。

# 書初め教室

参加者  
募集！

# ★12月の元気クラブ予定表★

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 ヨガ教室	4 レクダンス教室	5 ラージボール卓球	6 3Bたいそう教室 プール教室	7
8	9	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	11 ニュースポーツ体験会 13:30 文体 げんきっず トランポリン & マット運動教室 18:00 文体	12 ラージボール卓球 トレーニング教室	13 ポッチャ大会 9:00 文体 トランポリン & マット運動教室 18:00 文体	14
15	16	17 ヨガ教室 バドミントン	18 レクダンス教室	19 ラージボール卓球	20 3Bたいそう教室 プール教室	21
22	23	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 ニュースポーツ体験会 13:30 文体 げんきっず	26 ラージボール卓球 書初め教室 9:00 就改センター トレーニング教室	27	28
29	30	31	 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 19:30～
- ・ 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～

## 3Bたいそうで交流

11月10日(日)、いつも元気クラブの『3Bたいそう教室』に参加している皆さんが、郡山で開催された交流会に参加してきました！県内各地から集まった3B体操愛好者たちと一緒に、音楽に合わせて練習してきた振付を披露し、会場一体となって楽しみました。また会場では最後に講師の皆さんによる3B体操のデモンストレーションも行われ、軽やかなステップが参加者の目を楽しませました。

日々の努力が形となり、一体感のある素晴らしい交流の場となりました。



雨の中を駆け抜ける



3B体操は年齢・性別を問わず楽しめます

## 鏡石ロードレースに出場！

11月2日(土)、ランニング教室のこどもたち12名が『鏡石ロードレース』に挑戦しました。

当日はあいにくの雨模様で、コンディションが決して良いとは言えませんでした。そんな状況にも負けず、こどもたちは全力で走り抜きました。そのひたむきな姿勢に、見守る観客たちも大きな感動をもらいました。結果はなんと3名が入賞し、素晴らしい成果を収めることができました。

入賞おめでとうございます！

- |       |       |    |
|-------|-------|----|
| 関根 歩  | 6年生男子 | 5位 |
| 小室 佳士 | 6年生男子 | 7位 |
| 車田 拓海 | 5年生男子 | 5位 |

