

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

スポーツ用品店もスポーツの秋からウィンタースポーツへ雰囲気を変えてきましたね。
“春までスポーツはちょっとお休み”なんて方は元気クラブの短期教室【ウィンター・ヨガ】に
挑戦してみませんか?ゆっくり体を伸ばしてリラックスしましょう♪

健康ウォーク直前のゴミ拾い

いつもお昼のトレーニング教室として開催している「げんきUP教室」ですが11月11日は、『たまかわ健康ウォーク(11月14日開催)』の5km・3kmコースのゴミ拾いにご協力いただきました。
1時間程度のゴミ拾いでしたが、空き缶、たばこの吸い殻、コンビニ弁当トレー等…、合計13.6kgのゴミを回収しました。



ご協力ありがとうございました!!!

寒い冬はヨガでゆるゆるストレッチ

ウィンター・ヨガ 参加者募集!

運動から遠のきがちな冬...
ヨガで身体をほぐしませんか?



★毎週木曜日はラージボール卓球★
(会員・非会員)



12月は2日・9日・16日・23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7日・14日・21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2,000円または1回100円
(非会員)1回300円

開催日 12月~2月の計6回
時 間 13:30~15:00
場 所 たまかわ文化体育館クラブハウス
対 象 20代~60代の男女15名
参加費 会員2,100円 非会員4,200円

日 程 ① 12月11日(土) ② 12月18日(土)
③ 1月15日(土) ④ 1月29日(土)
⑤ 2月19日(土) ⑥ 2月26日(土)

申 込 日程の途中からでも参加OK!
元気クラブ事務局までお申し込みください。
(定員になり次第募集終了)

★12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	3 3Bたいそう教室 プール教室	4
5 村民卓球大会	6	7 ランニング教室 バドミントン	8	9 ラージボール卓球 トレーニング教室	10	11 ウィンター・ヨガ
12	13	14 フラダンス教室 ランニング教室 フットサル教室 バドミントン	15 レクダンス教室	16 ラージボール卓球	17 3Bたいそう教室 プール教室	18 ウィンター・ヨガ
19	20	21 フラダンス教室 ランニング教室 バドミントン	22	23 ラージボール卓球 トレーニング教室	24	25
26	27 書初め教室 第一部 9:00～ 第二部 13:30～	28	29	30	31	

※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 19:30～
- ・ レクダンス教室 13:30～
- ・ ラージボール卓球 9:30～

- ・ 3Bたいそう教室 9:30～
- ・ プール教室 13:30～
- ・ ウィンター・ヨガ 13:30～

第1回ポッチャ大会

10月19日(火) 第1回元気クラブ交流ポッチャ大会を開催し34名が参加しました。東京パラリンピックでも話題になった『ポッチャ』とあって参加者も興味津々！今回は福島県障がい者スポーツ協会より講師をお招きし、ルールと試合の流れについて指導を受けました。ルールがシンプルな分、自身の技術やチーム戦略が勝敗のカギになるとあって、真剣な投球姿が印象的な大会でした。

優勝おめでとうございます！

・ 矢吹義隆さん ・ 三瓶 アキ子さん ・ 矢部 良子さん



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

ホールインワンをねらう

10月27日(水)、元気クラブ交流グラウンド・ゴルフ大会を開催し、27名が参加しました。当日は10月終盤とは思えないほどのポカポカ陽気で、参加者が思わず上着を脱ぐ場面も見られました。

8コースを2ラウンドする中で、あと一歩のところまでゴールポストに阻まれ悔しんだり、ホールインワンに喜ぶ参加者がいる中、全ラウンドで一定した好スコアをたたき出した三瓶アキ子さんが優勝しました。



青空のもとグラウンド・ゴルフ

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

