

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

朝は寒く、昼は暑かったり寒かったり…、服選びが難しい季節ですよ。コロコロ変わる気温にこまめに対応した服を着ることが体調管理の要となりそうです。日々上手に調節して元気に過ごしたいですね。

教室紹介 3Bたいそう教室

“3B体操”とは、3つの頭文字にBがつく道具(ベル、ベルター、ボール)を用いて行う体操です。皆さんが聞いたことがある曲で体操するので、親しみやすく体も自然と動きます。

現在3Bたいそう教室では『高校三年生(舟木一夫)』の曲に合わせた振り付けで体操しています。青春時代に聞いていた参加者も多く、楽しく体を動かしています。



3Bたいそう教室は金曜日(月2回)9:30~11:00開催

ノルディックウォーキングでより効果的に歩こう!

8月から計6回コースで「あおぞらノルディックウォーキング」を開催し、20名が参加しました。

ノルディックウォーキングとは、専用のポールを地面につきながら歩くことで、効果的・効率的に歩くことができる歩行法です。竜崎乙字ヶ滝周辺や都々古分神社(石川町)の長い急登、勿来の関(いわき市)のアップダウンのあるコースなど、バリエーションに富んだ村内外のコースを巡り、参加者は「一人では歩かない場所も歩いて楽しい。ポールがあると疲れにくく普段の散歩より長く歩ける」とノルディックウォーキングの効果を実感していました。



★毎週木曜日はラージボール卓球★ (会員・非会員)

11月は4日・18日・25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2日・9日・16日・30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2,000円または1回100円
(非会員)1回300円

★11月の元気クラブ予定表★

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

大きく高く跳ぼう!!

10月15日(金)、トランポリン&マット運動教室を開催し、小学生13名が参加しました。トランポリンに初めて挑戦する子も、講師から跳び方やピタッと止まるコツを基本に指導を受けると、どんどん高く・きれいに跳べるようになり、最後には自分のお気に入りの技を披露できるようになりました。マット運動では開脚前転や側転にも挑戦！元気いっぱいトランポリンとマット運動を楽しみました。



今回は夏開催できなかった教室の振替開催でした

雨の鹿狼山を登る

10月17日(日)、鹿狼山トレッキングを開催し、34名が参加しました。

雨天でのトレッキングとなり、レインウェアを着て登頂を開始し、ガイドから登山道に生えている植物の説明を聞きながら山頂を目指しました。期待していた山頂からの眺望は望めませんでしたが、帰り際に見れた太平洋には歓声が上ががり、参加者の心を和ませました。

※この事業は県森林環境税を活用して開催しました。



霞の奥に見える太平洋

