

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

スーパーに並ぶ食材も夏野菜から秋野菜やきのこへ移り変わり、食卓で秋を感じるようになりましたね。秋野菜は夏バテを回復させるのに必要なビタミンや、冬の寒さに負けない体をつくるために必要な栄養が豊富に含まれています。旬の食べ物を食べて冬支度を始めていきましょう♪

元気クラブLINEアカウントをつくりました!

たまかわ元気スポーツクラブとお友だちになってLINEからお知らせを受け取ろう!



月々の広報

教室のご案内

お問い合わせ
対応

Etc.

↑上のQRコードよりご登録ください!

月々の広報や教室・イベントのご案内が気軽にスマホで確認できるようになりました!ぜひご登録下さい!

★毎週木曜日はラージボール卓球★ (会員・非会員)

10月は7日・21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)

10月は5日・12日・19日・26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

第1回元気クラブ交流ポッチャ大会

参加者募集!

開催日 10月19日(火) 9時集合
※抽選がありますので時間厳守をお願いします

場 所 たまかわ文化体育館

対 象 元気クラブ会員・及び村民(30人程度)
▽初心者歓迎!楽しみながらルールを覚え
ましょう!

ルール 3人 対 3人のチーム戦
※チームは当日くじで編成します

参加費 会員100円 非会員300円

持ち物 ・飲み物・タオル
・室内用シューズ

服 装 運動のできる格好

申 込 10月12日までに元気クラブへお申し込みください



東京パラリンピックでも熱い試合が
繰り広げられた『ポッチャ』!!
みんなで挑戦してみよう!



★10月の元気クラブ予定表★

日	月	火	水	木	金	土
					1 3Bたいそう教室	2
3	4	5 バドミントン	6 レクダンス教室	7 ラージボール卓球	8 プール教室	9 短期ヨガ教室
10	11	12 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	13 ヨガ教室	14 げんきUP教室 トレーニング教室	15 3Bたいそう教室	16 短期ヨガ教室
17 鹿狼山トレッキング	18	19 ポッチャ大会 9:00～ バドミントン	20 レクダンス教室 ヨガ教室	21 ラージボール卓球 げんきUP教室 トレーニング教室	22 プール教室	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 バドミントン	27	28	29 プール教室	30
31						

- ・ 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～
- ・ ルディックウォーキング 9:00～

- ・ 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～
- ・ ヨガ教室 13:30～

- ・ げんきUP教室 13:30～
- ・ 3Bたいそう教室 9:30～
- ・ プール教室 13:30～
- ・ 短期ヨガ教室 9:45～

ヨガでホットとひといきつきませんか？

ヨガ教室 参加者募集

対象者：20代～60代 定員15名(最少催行人数8名)

開催日：10月～2月の水曜日 10回 日程は以下の通り

10月	11月	12月	1月	2月
・13日 ・20日	・10日 ・17日	・1日 ・15日	・5日 ・19日	・9日 ・16日

開催時間：13:30～15:00

開催場所：たまかわ文化体育館クラブハウス等

持参品：ヨガマット、飲み物等

参加費：会員 3,500円
非会員 7,000円

(なお、非会員の保険料は別途になります。
加入希望者はお申し付けください。)

内容：身体ほぐしと呼吸法を中心に行います。

その他：事業風景を広報等に掲載する場合があります
ので事前にご了承をお願いします。

申込：元気クラブ事務局までお申し込み下さい

【申込〆切：10月6日】



施設愛護活動中止のお知らせ

この度延期となっております「施設愛護活動」ですが、勝手ながら中止とさせていただきます。

参加を予定していた皆様には申し訳ございませんがご理解のほどお願いいたします。

施設愛護活動は年2回の開催予定です。

次回は令和4年5月に開催予定ですので、ご協力よろしくお願いいたします。

環境美化にご協力ください!

