



総合型地域スポーツクラブ NPO法人たまかわ元気スポーツクラブ広報

“3密”に気を付けよう！

←…ソーシャルディスタンス…→

No.190

元

気！

Genki!!

回覧

スポーツクラブ  
Loto BIG

事務局 たまかわ文化体育館内 〒963-6312 玉川村小高字大谷地71 電話57-4632 Fax57-4686

各地から初冠雪の便りが続々と届き、村内でも肌寒い朝を迎えるようになりました。温かい布団から抜け出すのに苦労しますね。

風邪をひきやすい季節でもありますので、健康に気を付けて一日元気に過ごしましょう！

## 健康フェスで体力チェック

10月4日(日)、玉川村主催「健康フェスティバル2020」が開催され、その一環として元気クラブでは『ミニ体力チェック』ブースを設置し、長座体前屈、握力の測定を行いました。健康志向の高い参加者が多く、自分の数値が同年代の平均と比べてどのくらいにあるのか興味津々でした。



長座体前屈測定の様子

## お知らせ

土曜日に開催していた『スポーツサロン(文体アリーナ・すぱーく玉川、村民グランド開放日)』は、当面の間中止とさせていただきます。

☆毎週木曜日はラージボール卓球☆(会員限定)

11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

※参加費年間1,000円または1回100円

☆毎週火曜日はバドミントン☆(会員・非会員)

11月は10日・17日・24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

## グラウンド・ゴルフ大会参加者募集！

ゴルフのようにボールをクラブで打ち、ホールポストにホールインするまでの打数を競います。ルールも簡単でとても楽しいスポーツです！ぜひおこしください。



グラウンド・ゴルフデビューしたい方、道具をお持ちでない方は貸し出しますのでお気軽にご参加ください！

開催日 11月18日(水) 受付9時

※予備日11/25(水)

会場 玉川村民グランド

対象 元気スポーツクラブ会員及び非会員(村民)

ルール 日本グラウンド・ゴルフ協会制定のオフィシャルルールを準用する。

編成 組編成は男女混成とし、抽選で決める。

参加料 会員 1人100円 / 非会員 1人300円  
※保険加入希望の方はお申し出ください。別料金がかかります。

表彰 入賞者に商品 全員に参加賞

申し込み たまかわ元気スポーツクラブ(たまかわ文化体育館内)まで直接・またはお電話でお申し込みください。

【参加申込〆切:11月13日(金)】

## ★11月の元気クラブ予定表★

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 ■文化の日	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	7 朝ヨガ 7:00～
8	9	10 フラダンス教室 きっずたいいく教室 ランニング教室 フットサル教室 バドミントン ヨガ教室	11	12 ラージボール卓球 げんきUP教室 トレーニング教室	13 プール教室	14
15	16	17 きっずたいいく教室 バドミントン ヨガ教室	18 グラウンド・ゴルフ大会 9:00～ レクダンス教室	19 ラージボール卓球	20 3Bたいそう教室	21 朝ヨガ 7:00～
22	23 ■勤労感謝の日	24 フラダンス教室 きっずたいいく教室 ランニング教室 フットサル教室 バドミントン	25	26 ラージボール卓球 げんきUP教室 トレーニング教室	27 プール教室	28
29	30	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～ きっずたいいく教室…15:30～ ランニング教室…18:30～ バドミントン…19:00～ フットサル教室…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～

## 10/12 吾妻小富士トレッキング 雨の紅葉を楽しむ

10月12日(月)吾妻小富士トレッキングを開催し、19名が参加しました。

ボランティアガイドから植物や地形についての説明を受けながら、吾妻小富士の火口を一周し、樋沼・浄土平の湿地帯を散策しました。当日は雨にみまわれましたが、紅葉は見頃を迎えており、霞の奥に見える紅葉を目を凝らして観賞しました。

雨の中のトレッキングでしたが、風もなく終始穏やかにトレッキングを楽しむことが出来ました。



吾妻小富士の前で写真撮影

## きっずたいいく教室 ×キメキ成長中！

火曜日15:30より開催の『きっずたいいく教室』は現在幼児の部(年中～年長)の参加者は2名と少ないですが、その分講師の山岡先生(カワイ体育教室より派遣)と三人四脚で頑張っています。新しいことに挑戦することに躊躇しがちだった子供たちも、少しずつ成功体験を積んで鉄棒や跳び箱に積極的に励んでいます。また、講師・お友達との関わり合いから大きな声であいさつやお話ができるようになって、身体能力のほか、精神面の成長が感じられる教室です。

まだまだ参加者募集中なので見学・体験希望の方は元気クラブ事務局までお問い合わせください！



みんなががんばろうね！