



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.189

元

気！

Genki!!

回覧

スポーツクラブ

Lolo

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

最近はやさやかな暑さもなくなり、涼しげな秋らしい風が吹くようになりましたね。秋といえば『行楽』『食欲』『芸術』そして『スポーツ』など、様々な楽しみが待ち構えています。元気クラブでもスポーツクラブらしく、秋のトレッキングを開催する予定です♪皆さんも思い思いに秋を楽しみましょう！

## ヨガで爽やかな朝をむかえる

9月から短期教室『朝ヨガ』を開催しています。朝7時から行い、呼吸とストレッチに重点を置いたヨガは、起き抜けの体をほどよく伸ばし、爽やかな一日をスタートさせるのにぴったりな教室です。参加者からは『朝から自分の時間が持てて、ゆったり過ごせる』『凝り固まった箇所が伸びて気持ちいい』と好評です♪



朝の  
陽を  
浴び  
て、  
清々  
とした  
気持ち  
で、  
一日  
を始め  
たい  
です。

## 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、村民グラウンド開放日)』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)

10月は1日・22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)

10月は6日・13日・20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

10月からでも参加可能！

## きつずたいいく教室生徒募集中!

講師は“カワイ体育教室”より派遣！鉄棒、跳び箱、マット運動、ボール運動などなど…  
楽しくチャレンジして体を動かす楽しみを見つけよう！



### ★ 幼児コース(年中～年長) 15人

火曜日 月3回15:30～16:30

¥3,850(月額)

### ★ 児童コース(小1～小3) 15人

火曜日 月3回16:40～17:40

¥3,850(月額)

10月は6日・13日・20日開催！

体験希望者はまずご連絡ください(☎57-4632 担当:鈴木・関根)



無料見学・体験  
随時受付中！  
(要申込)

## ★10月の元気クラブ予定表★

日	月	火	水	木	金	土
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。				1 ラージボール卓球 げんきUP教室	2 3Bたいそう教室	3 朝ヨガ 7:00~
4	5 ノルディック ウォーキング 緑のスポーツエリア 9:00~	6 きっずたいいく教室 バドミントン ヨガ教室	7 レクダンス教室	8 トレーニング教室	9 プール教室	10
11	12 吾妻小富士トレッキング	13 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	14 ノルディック ウォーキング 翠ヶ丘公園 9:00~	15	16 3Bたいそう教室	17 デコ平トレッキング
18	19 ノルディック ウォーキング 天栄村羽鳥湖 8:30~	20 きっずたいいく教室 バドミントン ヨガ教室	21 レクダンス教室	22 ラージボール卓球 げんきUP教室 トレーニング教室	23 プール教室	24 朝ヨガ 7:00~
25	26	27 フラダンス教室 ランニング教室 フットサル教室	28	29	30	31

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~

### 9/19(土)「体育館版カーリング」 カローリングに親しむ

9月19日(土)たまかわ文化体育館にて「元気クラブ交流カローリング大会」を開催し、29名が参加しました。今回の参加者はカローリング経験者が多く、ジェットローラー(カローリングでいうストーンの役割)の癖や床面の状態を見極めながら、細かく調整をして投球する姿が見られました。

またチーム同士で得点の計算方法を教え合ったり、ルールの確認をしながら試合をすることで参加者の親睦と知識が深まった大会となりました。

★★優勝おめでとうございます★★  
吉田義之さん 関根弘子さん 溝井睦子さん



今回はマスク着用でご参加いただきました。

### 9/19(土)施設愛護活動 ご協力ありがとうございました!

例年では年2回(5月・9月)の開催だった施設愛護活動ですが、5月の活動が新型コロナウイルスの影響で中止となったこともあり、約1年ぶりの清掃となりました。

早朝にも関わらず、元気クラブ会員のほか、スポーツ少年団員、各種団体約200人の方にご協力いただきました。

側溝の土砂上げやグラウンド内の草むしり、トイレ清掃、用具庫の整理、グラウンド周りのごみ拾いなど、おかげさまでとてもキレイになりました! これからもきれいなグラウンドで各自活動に励んで頂ければと思います。

お忙しい中のご協力  
ありがとうございました!

