



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

回覧



No.181 元気! Genki!!

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

2019年もあとわずかになりましたね。たくさんの方々にイベントや教室にご参加いただきありがとうございました。新年の準備でいろいろお忙しいとは思いますが、健康で楽しい年末年始をお過ごしください(^ ▽ ^)2020年も元気な姿でお会いできること楽しみにしています!

教室紹介 バドミントン

現在、バドミントンは村内外の学生から大人まで幅広い年代の愛好者が参加しています。

友達同士でスポーツを楽しむためや、大会へ向けての自主練など、目的・レベルはさまざまですが参加者同士交流しながらバドミントンに励んでいます。

冬の寒いアリーナでも、終わるころには半袖&汗だくでみんなスッキリ!楽しい時間を過ごしています。



バドミントンは毎週火曜日開催中!

スポーツサロン

☆1月の開放は11日・25日開催!

場所/時間	13:00~17:00
たまかわ文化体育館	バドミントン・卓球 バスケットボールなど
村民グラウンド	グラウンド・ゴルフなど
すば一玉川	ゲートボールなど

☆毎週木曜日はラージボール卓球☆(会員限定)

1月は9日・16日・23日・30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)

1月は7日・14日・21日・28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

※冬季は開催時間が変わります!(19:00開始⇒19:30開始)

11/30 空手式フィジカルトレーニング教室
タフな肉体を目指す

11月30日(土)、極真館玉川支部の皆さんにご協力いただき、講師に空手有段者の須賀紀明先生をお招きしたフィジカルトレーニング教室を開催しました。

“フィジカルトレーニング”とは肉体強化を目的としたトレーニングのことで、今回は縄とびを用いた持久力強化や、効果的な筋力強化の方法を学びました。参加者は数々の筋トレメニューに挑んで息を切らしながらも、己の限界までトレーニングに打ち込みました。

須賀先生は「地道な筋トレは苦しいかもしれないけど、日々の積み重ねが結果につながる。」と仰っていました。



toto(スポーツ振興くじ)の助成を受けて開催しました。

★1月の元気クラブ予定表★

日	月	火	水	木	金	土
			1 ■ 元日	2	3	4
5	6	7 ランニングサークル ヨガ教室 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 スポーツサロン
12	13 ■ 成人の日	14 フラダンス教室 ランニングサークル フットサル教室 バドミントン	15 レクダンス教室 トランポリン& マット運動 17:30~19:00	16 ラージボール卓球	17 3Bたいそう教室 プール教室	18
19	20	21 ランニングサークル ヨガ教室 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 プール教室	25 スポーツサロン
26	27	28 フラダンス教室 ランニングサークル フットサル教室 バドミントン	29 レクダンス教室	30 ラージボール卓球	31 3Bたいそう教室	

フラダンス教室…9:30～ ランニングサークル…18:30～ バドミントン…19:30～ フットサル教室…19:00～ ヨガ教室…19:15～
レクダンス教室…13:30～ ラージボール卓球…9:30～ 骨盤呼吸教室…9:45～ 3Bたいそう教室…9:30～
プール教室…13:30～ スポーツサロン…13:00～

卓球で熱戦を繰り広げる

12月8日(日)、いつもラージボール卓球に参加している20名(10ペア)で村民卓球大会ラージボール卓球の部(思いやり卓球・ダブルス)に参加しました。

思いやり卓球(ラリー)では、ペアで制限時間内にできるラリー回数を競い、ダブルスでは普段の穏やかなラージボールとは一変、鋭い打球が交差する激しい戦いを繰り広げました。

★★優勝おめでとうございます！★★

思いやり卓球の部 関根 達子・矢吹 靖子 ペア
ダブルスの部 小林 吉成・関根 達子 ペア



いつもの仲間も今日はライバル！

“体育館版カーリング”カローリングに親しもう！

元気クラブ交流カローリング大会
参加者募集！

カローリングとは…

氷上で行うカーリングにヒントを得て作られた室内スポーツです。2チームが交互に「ジェットローラー」を直径90cmのポイントゾーンに向けて走行させ、得点を競います。

日 時 令和2年2月8日(土)

午前9時集合

場 所 たまかわ文化体育館

参加対象 会員・非会員どなたでも参加できます。

ルール 日本カローリング協会ルールを適応

参加費 会員 1人 100円

非会員1人 200円

(保険加入希望者の方は相談に応じます)

申込期間 令和2年1月7日(火)～2月3日(月)たまかわ元気スポーツクラブ事務局(たまかわ文化体育館内)までお申し込みください。