



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.180 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

朝夕の冷え込みも徐々に厳しくなってきた暖房が欠かせない季節になってきましたね。空気も乾燥してきていますので、風邪やインフルエンザに気を付けて、冬でも楽しくスポーツできる体づくりを心がけましょう。

教室紹介 たまかわランニングサークル

ランニングサークルは、毎週火曜日の夜間に開催しています。

速く、より長い距離を走れるようになるための走り込みや、身体を動かすための基本的な動作を学びます。中学生になってからふくしま駅伝の選手になっている子も多く、未来のランナー形成にも一役買っています。



小学生の期間は“ゴールデンエイジ”と呼ばれ、身体の動かし方、技術を早い期間で取得できると言われています。

スポーツサロンの

☆12月の開放は14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
すばく玉川	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)

12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)

12月は3日・10日・17日・24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)

らよっぴり早めの

書初め教室 参加者募集!

書初めは小学生は冬休みの宿題になっていることも多いと思います。書初め教室に参加して、すこしレベルアップした作品に仕上げましょう!

開催日 12月25日(水)

場 所 就業改善センター(2階 農研室)

対 象 小学1年生以上の会員及び村民
☆硬筆の部 4名 ☆毛筆の部 18名

開催時間 9:00~12:00

(時間内であればいつ来ても大丈夫です。)

参加費 会員…150円 / 非会員…300円

準備するもの

- 習字用具(墨汁残量確認!)
- 見本
- 半紙・書初め用紙
- 新聞紙
- 座布団
- ティッシュ・雑巾等

※汚れる場合がありますので服装にご注意ください

お申込み…たまかわ元気スポーツクラブ事務局

TEL: 0247-57-4632

8:30~17:15(土日祝を除く)

[申込切: 12月18日(水)17時]

★12月の元気クラブ予定表★

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 ランニングサークル バドミントン ヨガ	4 レクダンス教室	5 ラージボール卓球	6 3Bたいそう プール教室	7
8	9	10 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	11	12 ラージボール卓球 骨盤呼吸教室 トレーニング教室	13 プール教室	14 スポーツサロン
15	16	17 ランニングサークル ヨガ教室 バドミントン	18 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
22	23	24 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	25 書初め教室 9:00～	26 ラージボール卓球 トレーニング教室	27	28
29	30	31	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！※都合により変更になる場合があります。			

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～

中山風穴と下郷町をめぐる

10月27日(日)、下郷中山トレッキングを開催し、34名が参加しました。

今回のメインは下郷町中山にある天然記念物“中山風穴”の体験です。風穴の周囲は秋の空気とはまたひと味違うヒヤッとした空気が流れ、自然が生み出した不思議に参加者からも感嘆の声があがりました。

その他、湯野上の街並みや塔のへつり、会津鉄道も観賞でき、下郷の秋を感じるトレッキングとなりました。



中山風穴：積み重なった岩の隙間から噴き出す冷気で夏でも涼しい。

みんなの活躍を集めました！

たまかわ文化体育館内にて元気クラブの活動写真を掲示しています。お越しの際はぜひご覧ください。



いみんなの写も真が載って

現在参加者募集の教室

- ・フラダンス教室
- ・レクダンス教室
- ・トレーニング教室
- ・3Bたいそう教室
- ・骨盤呼吸教室

まだ間に合います！気軽にお問合せください！