



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.179

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

この度の台風19号により被災された皆様、ならびにそのご家族の皆様にお見舞い申し上げます。一日も早い復興と、被災された皆様の生活が平穩に復することをお祈り申し上げます。

教室紹介 フラダンス教室

元気クラブのフラダンス教室から誕生したフラダンスサークル“リリア”は講師を招いたレッスンの他、自主練習にも励んでいて、イベント参加や施設訪問などのボランティア活動にも熱心に参加しています。

鮮やかな衣装を身にまとい、指先までしなやかに踊る皆さんは優雅でとてもキレイです！もしイベントでリリアを見かけたらぜひ応援してください！



フラダンス教室は火曜日月2回開催！

スポーツサロン

☆11月の開放は※9日開催！

| | |
|---------|-------------|
| 場所/時間 | 13:00~17:00 |
| 村民グラウンド | グラウンド・ゴルフなど |
| すぱーく玉川 | ゲートボールなど |

※9日はアリーナ開放は行いません



☆毎週木曜日はラージボール卓球☆(会員限定)

11月は7日・21日・28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

レッツトライ！タグラグビー！

8月31日(土)、7人制ラグビー元日本代表の鶴谷知憲さん・鶴谷昌隆さん(現NTTシャイニングアークス所属)をお招きして、小学生を対象としたタグラグビー教室を開催しました。参加者は講師とコミュニケーションを楽しみながら、ミニゲームを通してラグビーボールの扱い方や、ラグビーに必要なフットワークを学びました。

鶴谷さんたちは「今年はチームからワールドカップラグビーに出場する選手もいるので皆さんも一緒に応援してほしい。また、今日の参加者は色々なスポーツで頑張っている子がたくさんいるので、好きなスポーツを仲間と一生懸命頑張してほしい。」と仰っていました。



★11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！※都合により変更になる場合があります。 | | | | | 1 3Bたいそう教室 ※村体 | 2 |
| 3 | 4 | 5 ランニングサークル バドミントン ヨガ教室 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 スポーツサロン ※グラウンド・すばく |
| 10 | 11 | 12 フラダンス教室 ランニングサークル バドミントン フットサル教室 | 13 ポッチャ講習会 9:00～ きつずたいいく教室 | 14 トレーニング教室 | 15 3Bたいそう教室 | 16 |
| 17 | 18 | 19 ランニングサークル バドミントン ヨガ教室 | 20 レクダンス教室 きつずたいいく教室 | 21 ラージボール卓球 | 22 プール教室 | 23 ■勤労感謝の日 |
| 24 | 25 | 26 フラダンス教室 ランニングサークル バドミントン フットサル教室 | 27 きつずたいいく教室 | 28 ラージボール卓球 骨盤呼吸教室 トレーニング教室 | 29 3Bたいそう教室 | 30 |

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…19:00～ フットサル教室…19:00～ ヨガ教室…19:15～
レクダンス教室…13:30～ きつずたいいく教室…(幼児)15:30～、(児童)16:40～ 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～

パラ競技に親しもう！

ポッチャ講習会

参加者募集！



ポッチャは、ヨーロッパで生まれたスポーツで、パラリンピックの正式種目です。

ジャックボール(目標球)と呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのカラーボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、いかに近づけるかを競います。ルールは単純でもやってみると戦略・技術が奥深く、誰でも熱中して楽しめる競技です！

開催日 11月13日(水)9:30～11:00

場所 たまかわ文化体育館

対象 どなたでも(30人程度)

参加費 無料

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 事務局まで直接、または
お電話でお申し込みください。

【〆切：11/6(水)】



秋真っ盛りの安達太良山!

10月7日(月)、安達太良山トレッキングを開催し、29名が参加しました。

あいにく登山道は霧に包まれ、「ほんとうの空」を仰ぐことはできませんでしたが、くろがね小屋付近の紅葉はちょうど見頃を迎えており、同行した森の案内人(ボランティアガイド)から山の植物の説明を受けながら秋の安達太良山を散策しました。

参加者は「自分だけでは山には行けないので良かった。」「仲間とワイワイ登れて楽しい。」と声を弾ませました。



山頂で記念撮影