



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

# No.173 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



平成最後の広報です！！

クラブ会員や地域の皆様に支えられ、元気クラブも平成から新たな元号『令和』へ歩みを進めることができそうです。皆様の令和元年が健康的な一年の幕開けとなりますようお祈り申し上げます。

## 開催告知

今年もやります！短期集中トレーニング教室  
MKZAP(マキザップ)！！



ちょっぴりハードなトレーニング教室『MAKZAP(マキザップ)』が5月31日からスタート(計6回開催)！『キツくても良い！』『とにかくで成果を出したい！』という方にオススメです★

## スポーツサロンの

☆5月の開放は11日開催！

場所/時間	13:00~17:00
たまかわ文化体育館 アリーナ	バドミントン・卓球 バスケットボールなど
すば一く玉川	ゲートボールなど
村民グラウンド	グラウンドゴルフなど

☆毎週木曜日はラージボール卓球☆(会員限定)

5月は9日・16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)

5月は7日・14日・21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

村内12か所

## ぐるっとウォーキング 参加者募集！

5/13(月)~8/19(月)  
毎週月曜日開催！(一部除外日有)



★ウォーキングを習慣にしている方も、そうでない方も、たまには『違うメンバー』『違う地区』『違うコース』歩いてみませんか？  
全コース約2kmのお手軽コースとなっておりますのでウォーキングデビューにもおすすめです！詳細は回覧チラシにてご案内しております。(たまかわ文化体育館内にもチラシ配置)

5月の開催予定.....

- 13日(月) 川辺公民館前 9時集合
- 20日(月) 蒜生農業構造改善センター前 9時集合
- 27日(月) 小高集会所前 9時集合

※都合により中止になる場合もあります

## ウォーキングポイントを貯めよう

一日の総歩数を専用の記入台帳に記入しましょう。歩数に応じて1~4ポイントが獲得でき、100ポイント貯まるたびに村内で使える商品券(500円分)と交換できます。(※村民に限る)

ポイント記入台帳は保健センター、たまかわ文化体育館に配置しております。



『ぐるっとウォーキング』  
参加者には毎回8ポイント  
プレゼント！

## ★5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 ■天皇即位の日	2 ■国民の休日	3 ■憲法記念日	4 ■みどりの日
5 ■こどもの日	6 ■振替休日	7 ランニングサークル バドミントン ヨガ教室	8	9 ラージボール卓球 げんきUP教室 トレーニング教室	10 プール教室	11 施設愛護活動 6:00～7:00 スポーツサロン
12	13 ぐるっとウォーキング (川辺公民館前集合) 9:00～	14 フラダンス ランニングサークル バドミントン フットサル	15 レクダンス きっずたいいく教室	16 ラージボール卓球	17 3Bたいそう プール教室	18
19	20 ぐるっとウォーキング (藤生農構センター前集合) 9:00～	21 ランニングサークル バドミントン ヨガ教室	22 きっずたいいく教室	23 トレーニング教室	24 プール教室	25
26	27 ぐるっとウォーキング (小高集会所前集合) 9:00～	28 フラダンス フットサル	29 レクダンス教室 きっずたいいく教室	30 ラージボール卓球 げんきUP教室	31 プール教室 マキザップ	

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～ きっずたいいく教室…(幼児)15:30～、(児童)16:40～ ラージボール卓球…9:30～  
げんきUP教室…13:30～ 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～

## 施設愛護活動のお知らせ

平成31年度第1回目の施設愛護活動を、下記により実施いたします。会員だけではなく施設をご利用する皆様のご協力をお願いいたします。

**あらためてのお知らせは致しませんので**

**ご了承ください。**

1. 日 時：5月11日(土)小雨決行  
午前6時～午前7時
2. 活動内容：
  - ◆ 村民グランド側溝の土砂上げ
  - ◆ 村民グランドの石拾い・草むしり
  - ◆ グランド周辺の空き缶、ゴミ拾い
  - ◆ 管理棟清掃(窓・床)
  - ◆ トイレ清掃(管理棟・Aコート)
3. 準備物：鍬(スキ)、スコップ、雑巾、  
買い物(ビニール)袋、軍手等



みんなで使う施設です。みんなでキレイにしましょう。

ニコウキスゲを見に行こう！

入会歓迎 雄国山トレッキング



6/24(月)開催決定

※5/13申し込み開始  
※元気クラブ会員限定

### 現在参加者募集の教室

- ・フラダンス教室
- ・レクダンス教室
- ・きっずたいいく教室
- ・げんきUP教室
- ・マキザップ
- ・トレーニング教室
- ・3Bたいそう教室

今からでも間に合います！気軽にお問合せください