



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.167

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

秋冬用の上着やあたたかい布団の準備はもうお済みでしょうか?最近気温もグッと冷え込んで、外で運動するにはつらく感じてきた方もいるかもしれません。元気クラブの教室は3Bたいそうやトレーニング、レクダンスなど室内でできる教室がたくさんあります!寒い冬が来る前に、意識的に運動習慣を取り入れて全身ポカポカな毎日を送りましょう。

有酸素運動&筋トレ&笑いで健康に!

きついトレーニングもみんなとやれば怖くない!健康運動実践指導者の遠藤 麻希(えんどう まき)先生の指導でガツリ汗をかいて体力向上!またみんなで大きな声で笑えば気持ちのモヤモヤも吹き飛ばせますよ!

トレーニング教室は月2回木曜日の夜開催中です!気になる方は元気クラブへお問い合わせください!



皆で笑顔でレック
トレーニング!



スポーツサロン

☆11月の開放は10日・24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
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

※10日はすば一く・グラウンドのみ開放

☆毎週木曜日はラージボール卓球☆(会員限定)

11月は8日・15日・22日・29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6日・13日・20日・27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

秋からでもできる教室のご案内

今年度も残り半分を切りましたが、まだまだ参加できる教室がありますよ!

気になる方はまずは体験から!ぜひお問い合わせください★

①開催日・時間 ②対象 ③場所 ④内容

リズムにのって踊りましょう!

レクダンス教室

- ①水曜日 月2回 13:30~15:00
- ②大人の方(元気クラブ会員限定)
- ③就業改善センター
- ④流行の歌や民謡で創作ダンスを楽しみましょう。



たのしくしっかり汗をかこう!

3Bたいそう教室

- ①金曜日 月2回 9:30~11:00
- ②大人の方(元気クラブ会員限定)
- ③たまかわ文化体育館
- ④『3B(さんびー)体操』による健康運動教室です。



★11月の元気クラブ予定表★

日	月	火	水	木	金	土
				1	2 3Bたいそう ※村体	3
4	5	6 ランニングサークル バドミントン 骨盤呼吸教室	7 レクダンス教室 きっずたいいく教室	8 ラージボール トレーニング教室	9 プール教室	10 スポーツサロン (すぱーく・グランド)
11	12	13 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	14	15 ラージボール	16 3Bたいそう プール教室	17
18 ふくしま駅伝	19	20 ランニングサークル バドミントン 骨盤呼吸教室	21 レクダンス教室 きっずたいいく教室	22 ラージボール トレーニング教室	23 ■勤労感謝の日	24 スポーツサロン
25	26	27 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	28 きっずたいいく教室	29 ラージボール トレーニング教室	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～ 骨盤呼吸教室…19:00～

フットサル教室…19:00～ 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～

トレーニング教室…19:00～ 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～

トランポリンで楽しくジャンプ

8/10、10/2トランポリン&マット運動教室

トランポリン&マット運動教室は毎年夏と冬に開催しており、子どもたちに大変人気のある教室です。今回は8月に開催予定の教室が、台風の影響で延期となり10月まで持ち越しとなるハプニングがありました。が二日間でのべ31名が元気に参加しました。

トランポリンでは、『家にあるトランポリンより大きい！！』と大喜び。ピョンピョン跳んで身体をひねったりポーズを決めたりと次第にレベルの高い技にも挑戦できるようになり、マット運動でも前転・好転などいろいろな身体の動き方を体験できました。



高く、まっすぐ跳べるかな
(^▽^)

『空手式』体幹トレーニング&ミットトレーニング

10月4日(木)、極真館玉川支部にご協力いただき、空手に必要な『体幹』のトレーニングと、打撃練習法『ミット打ち』の教室を開催しました。

白帯～黒帯までの空手経験者から、今回初めて空手を体験する方など、様々なレベルの方が参加しました。参加者は少ない回数でも効果のある体幹トレーニングやミット打ちの構え方や当て方等の指導を受け、最後まで真剣に・楽しく身体を動かし気持ちの良い汗を流しました。



←初めてミット打ちに挑戦！

↓最後には門下生による演武を披露していただきました。

